

# ఆనందంగా జీవిద్దామా !?

## అలజంగి ఉదయ కుమార్

ఆనందమే జీవిత మకరందం

**నా మాట**

ఫేస్ బుక్ లో, నా బ్లాగ్ లో వివిధ సందర్భాలలో నేను రాసిన వివిధ అంశాలు అన్నీ ఒక చోట ఉండాలన్న ఉద్దేశ్యంతో చేసిన ప్రయత్నమే మీ ముందున్న ఈ పుస్తకం. ఆనందంగా జీవిద్దామా అన్న మొదటి వ్యాసమే ఈ పుస్తకానికి టైటిల్ అయింది. ఇవి వాడుక బాషలో సరదాగా చదువుకోడానికి రాసిన మ్యూజింగ్స్ మాత్రమే.

ఇవి రాస్తున్నప్పుడు అనేకమంది ప్రోత్సహిస్తూ విశ్వాసం పెంచే విధంగా మంచి కామెంట్స్ రాసేవారు. రాయాలని కోరిక కూడా అవి కలిగించాయి. వారందరికీ ధన్యవాదాలు. ముఖ్యంగా చివరి వ్యాసం బిజినెస్ మేన్ సినిమా పై రాసిన బ్లాగ్ పూరి జగన్నాథ్ గారి తో పరిచయం సంపాదించి పెట్టింది.

కాలక్షేపం కొరకు రాసినా వీటిలో ఉపయోగపడే సమాచారం చాలా ఉంటుంది అని నా అభిప్రాయం. **Reading makes you Perfect but Writing makes an Expert** అన్న విషయాన్ని బలంగా నమ్ముతూ

**అలజంగి ఉదయకుమార్**

traineruday kumar@gmail.com

9948992208

ఇందులోని అంశాలు పేజి నం

# 1.ఆనందంగా ఉందామా!

ఆనందంగా ఉందామనునుకుంటున్నారా ? నిజంగా? మంచిదే ఇన్నాళ్ళకు మంచి ఆలోచన వచ్చింది.... మన ఇల్లు శుభ్రంగా, అందంగా, ప్రశాంతంగా ఉండాలనుకుంటే మనం ఏమి చేయాలి..... ఇంటికి పట్టిన బూజు, చెత్త, చెదారం తొలగించాలి. పనికి రాని వస్తువులు, ఇంట్లో అడ్డంగా ఉపయోగం లేకుండా ఉన్న వస్తువులు బయట పడేయాలి. ఇంట్లో సామాన్లు అన్ని ఒక పద్ధతి లో ఉంచాలి. అంతే కదా......

మరి మనం ఆనందంగా ఉండాలంటే చేయవలసినది అంతే....... ముందు ఇప్పటికే మన మనస్సుల్లో ఉన్న చెత్త.. మన ప్రవర్తనలో ఉన్న చెడు అలవాట్లు , గత కాలపు చేదు అనుభవాలు జాగ్రత్తగా నేర్పుగా ఓర్పుగా అవతల పారేయాలి..... ఆనందంగా ఉండాలంటే మనలో తొలగించుకోవలసిన మరియు వదిలించుకోవలసిన ఈ చెత్త ఏమిటో చూద్దాం.......

1. **పనికిమాలిన మరియు ఇబ్బంది పెడుతున్న బంధాలను, బంధుత్వాలను మనసులోంచి బయటపడేయండి**:

అదేమిటండి? అంత మాట అనేసారు అని మీకు అనిపించవచ్చు. కాని తప్పదు . మనకు చికాకులు తెప్పిస్తూ మన ఆనందాన్ని హరించి వేస్తున్న బంధాలు .. స్నేహాలు మనసులోంచి బయట పడేయండి. ఎంతకు మారని

వారిని మార్చాలని ప్రయత్నించడం..... మనం ఎంత సర్దుకుపోతున్నా , మన గురించి నలుగురికి చెడు ప్రచారం చేసేవారిని పట్టుకొని వేలాడటం వలన మన ఆనందం ఆవిరై పోతుంటుంది. " **మన కన్నా మనకి ఎవరూ ముఖ్యం కాదు**"... అటువంటి వారు ఫేస్ బుక్ స్నేహితులైన, వాస్తవ ప్రపంచం లోని స్నేహితులైన, బంధువులైన, రాబందువులైన జాగ్రత్త గా పరిశీలించి ఒకటికి రెండు సార్లు ఆలోచించి సెలెక్ట్ చేసి డిలిట్ బటన్ నొక్కండి.. ఆనందాన్ని కాపాడుకోండి...

2. **ఒత్తిడి కి దూరంగా ఉండండి:**

జీవితం ప్రెషర్ కుకర్ కాదు. ప్రతీ చిన్న విషయానికి పెద్ద విషయానికి తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనవడానికి.... ఒత్తిడికి లోనైతే ఆనందమే కాదు ఆరోగ్యం కూడా అటక ఎక్కుతుంది. మనం ముందు జీవించి ఉంటేనే కదా... ఆయా పనులు అయ్యేవి లేనివి చూడటానికి... జరిగేవి ఎలాగు జరగక మానవు..... కాబట్టి ప్రతీ విషయానికి తీవ్రంగా స్పందించి ఒత్తిడి తెచ్చుకొనే తత్వాన్ని వీలైనంత త్వరలో తుడిచి అవతల పారేయండి.....

3. **ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బంది పెట్టె చెడు అలవాట్లకు స్వస్తి చెప్పండి:**

సిగరెట్లు గాని. మద్యపానం గాని అతి నిద్ర కాని, బద్ధకం గాని, సోమరితనం గాని, అతి స్నేహాలు గాని, ఫేస్ బుక్ గాని, చాటింగ్ కాని,

బాతాఖానీలు గాని , విండో షాపింగ్ కాని , ఇలా ఏవైనా మీకు ఇబ్బంది పెడుతున్న అలవాట్లు తాత్కాలికంగా మీకు ఆనందం కలిగిస్తున్న శాశ్వతంగా తీవ్ర ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు. కాబట్టి ఇలాంటి చెడు అలవాట్లు ఏమిటో గుర్తించి ఫినాయిల్ వేసి కడిగి అవతల పారేయండి......

4. **ప్రతి ఒక్కరినీ సంతృప్తి పరచాలని ప్రయత్నించకండి:**

భగవంతుడు ఈ జీవితాన్ని మనకి కానుకగా ఇచ్చాడు. ఆనందంగా జీవిస్తూ నలుగురినీ ఆనందంగా ఉంచడం మంచిదే కాని, అందరినీ సంతృప్తి పరచడం వలన మనం ఆనందంగా ఉంటాం అనుకోవడం కన్నా మూర్ఖత్వం మరొకటి ఉండదు. ఆత్మ సంతృప్తిని మించిన ఆనందం ఎక్కడా ఉండదు. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరిని ఆఖరికి ఇంట్లో పనిమనిషిని, వాచ్ మేన్ ని ఆఫీస్ లో బాస్ ని, కొలీగ్స్ ని, బంధువుల్ని అందరినీ సంతృప్తి పరుస్తూ జీవించాలనే మీ మహా యజ్ఞం మీద చన్నీళ్ళు పోసి చల్లగా హాయిగా ఆనందంగా ఉండండి.

5. **ఎవరో అపార్థం చేసుకున్నారు సరిగా అర్థం చేసుకోలేదు అనే భావాన్ని విడిచి పెట్టండి:**

ఉదాహరణకి మీరు కొరియన్ లేదా జపనీస్ సినిమా చూసారు .. మీకు ఒక్క ముక్క అర్థం కాలేదు. అది ఎవరి తప్పు ఆ సినిమా డైరెక్టర్ దా, హీరో దా, లేదా ఆ సినిమా ఆడుతున్న థియేటర్ దా? ఆ భాష రాకుండా చూసిన

మనదే కదా ! అంటే ఎవరో అనామకుడో, నామకుడో మనల్నో సరిగా అర్థం చేసుకోలేక  ఓండ్ర పెడుతుంటే ఆ తప్పు ఎవరిదీ? అదేమిటండి  "ఓండ్ర" అనేసారు అంటారా ? సారీ .. అసలు ఓండ్ర పెట్టేవాటికి క్షమాపణలు .. అసలు ఇలాంటి వాళ్ళకి  మనం అర్థం కాక పోతే మంచి డిక్షనరీ కొనుక్కొని నేర్చుకోమనండి.... ఎవరో అపార్థం చేసుకున్నారని ముక్కు చీదు కొని ఏడుపు మొదలెట్టవద్దు..... ముందు మొహం కడుక్కొని అద్దంలో మీ ముఖారవిందాన్ని తిలకించి ఆనందంగా ఉండండి.

**6. ఎవరిని అనవసరంగా అనుకరించవద్దు:**

మీరు మీరే..... ఎవరి నుండైనా ప్రేరణ పొందండి తప్పు లేదు కాని పులిని చూసి నక్క వాతలు పెట్టుకున్నట్టు గుడ్డిగా ఎవరినీ అనుకరించడానికి ప్రయత్నించవద్దు. ఎందువలన అంటే ఒకరిని అనుసరించాలని లేదా  ఒకరిలా ఉండాలని ప్రయత్నిస్తే అది లేని పోని  తలనొప్పులకు దారితీస్తుంది. అనుకరణ వేరు అనుసరణ వేరు, అనుకరణ అనేది మూర్ఖత్వం మన వ్యక్తిత్వాన్ని , అస్తిత్వాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అనుసరణ మన వ్యక్తిత్వానికి కొత్త సొగసులు అద్దుతుంది. మనలను మనం గా స్వీకరించడంలో ఉన్న ఆనందం  ఆత్మ సంతృప్తి దేనిలోనూ ఉండదు. మనకున్నవి మనలాగే  ఎంతమందికో

ఉండవచ్చు. కాని మనలాగ మాత్రం మనమే ఉండగలం. వేరెవ్వరో కాదు. కాబట్టి మనం మనలాగే ఉంటూ ఆనందంగా ఉందాం.

**7. ఎవరిని విపరీతంగా ద్వేషించవద్దు అలా అని ఎవరిని విపరీతంగా ప్రేమించవద్దు:**

అతి సర్వత్ర వర్జయేత్ .. ద్వేషం అనర్థదాయకం. 'అతి' దానికన్నా అనర్థదాయకం. ఎవరు పూర్తిగా మంచివారు ఉండరు. అలా అని పూర్తిగా చెడ్డవారు ఉండరు. పరిస్థితులు బట్టి వారి అవసరాల బట్టి వారి హోదా బట్టి వారి పరిస్థితి బట్టి రకరకాలు గా మారు తుంటారు...ఎవరికీ శాశ్వత స్నేహితులు ఉండరు. శాశ్వత శత్రువులు ఉండరు. అతిగా ప్రేమించడం వలన దానికి మించిన శోకానికి, బాధకు గురికావాలి. అతిగా ద్వేషించడం వలన అనారోగ్యం కోరి తెచ్చుకోవలసి వస్తుంది. ఈ మహా ప్రయాణం లో తోటి ప్రయాణికులు వస్తుంటారు ..పోతుంటారు.... బంధాల బంధనాలతో స్వేచ్ఛను హరించు కోవద్దు. ఆనందాన్ని ఆవిరి చేసుకోవద్దు.

8. **జరిగిపోయిన దానికి , జరగబోయే దానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వవద్దు.**

మన ఆనందాన్ని హరించేవి గతం గురించి పశ్చాతాపం మరియు భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన. మన ఆలోచనల్లో **65** శాతం గతం గురించి **30** శాతం భవిష్యత్తు గురించి ఉంటాయట. అంటే కేవలం **5** శాతం వర్తమానం

గురించి ఆలోచిస్తామన్నమాట. చిన్న పిల్లలు ఎప్పుడు ఆనందంగా ఉండటానికి కారణం ఏమిటంటే నూటికి నూరు పాళ్ళు వారు వర్తమానం లొ జీవిస్తారట. ది పవర్ ఆఫ్ నౌ అనే పుస్తకం లొ ఎకార్ట్ టాలి వర్తమానం లో జీవించే వారికి ఆనందం వెంటే ఉంటుందని వివరిస్తాడు. అందుకే ఆనందానికి కొలమానమైన వర్తమానం లో జీవిద్దాం. ఆనందాన్ని మూడుకాలాల్లో నింపేద్దాం.

9. **ఎప్పుడు తమ గొప్పలు చెప్పుకుంటూ , మనల్ని కించ పరుస్తూ , మనల్ని తక్కువ చేసే మాటలాడే వారికి దూరంగా ఉండండి :**

మన స్నేహితుల్లో గాని బంధువుల్లో గాని కొద్ది మంది తమను తాము గొప్ప వారిగా భావించుకుంటూ, నిత్యం సోత్కర్ష లతో సోది వేయడమే కాకుండా మనల్ని బాగా తక్కువ చేసి మాట్లాడుతుంటారు.... తామేదో అంతర్జాతీయ స్థాయి లో ఉన్నట్టు మనమేదో గల్లీ కి పరిమితం అయ్యేటట్టు మాట్లాడుతారు ..మనం చేయాల్సిన పని ఏమిటంటే మార్కెట్ కి వెళ్లి ఒక మంచి అద్దం కొని వారికి బహుమతి గా ఇచ్చి ఒకసారి తమ సౌందర్యాన్ని తనివితీరా చూసుకోమని ఒక సలహా ఇచ్చి మీకు ధీటుగా ధాటిగా నిలబడగలిగే ఏకైక వ్యక్తి వీరే నని చెప్పి వారి స్నేహానికి శాశ్వతంగా సెలవు చెప్పి ఆనందంగా జీవించేద్దాం.

## 10. పెద్ద పెద్ద కోరికలు పెద్ద పెద్ద కలలు కనడం మానకండి:

కోరిక, ఆశ అనేది మన జీవితం లో చైతన్యాన్ని తెస్తుంది. కలలు కనడం ఆ కలలను సాకారం చేసుకోవడం లో ఉన్న సంతృప్తి వేరు. పెద్ద పెద్ద కలలు మన ఆత్మ విశ్వాసానికి, ఆత్మ ఔన్నత్యానికి నిదర్శనం. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో మనం ఒకరి కన్నా తక్కువ అనే భావాన్ని, మన వలన పెద్ద పెద్ద విషయాలు సాధ్యం కావు అనే భావనలను ప్రక్కన పెట్టి నిత్యం ఆనందాన్ని వెతుక్కుంటూ మన ఆనందాన్ని దూరం చేసే వాటిని దూరంగా పెడుతూ జీవితం లో ప్రతీ క్షణాన్ని ఆనందిద్దాం. ఆ ఆనందాన్ని నలుగురికి పంచుదాం.

పై విషయాలన్నీ మనకు తెలిసినవే . కాని తెలియడం వేరు, వాటిని ఆచరించడం వేరు. ఆచరణ వలన అద్భుతాలు సాధ్యం అవుతాయి. కాబట్టి ఇప్పటినుండే ఆచరణ మొదలుపెడదాం.

## 2. చేస్తున్న పనిని ప్రేమిస్తున్నారా?

చేతిలో ఉన్న పనిని ప్రేమిస్తూ తాము పని చేస్తున సంస్థ కు వెన్నెముక లా నిలిచే ఉద్యోగులు తమకు తాము ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా తమ అభివృద్ధికి తమ సంస్థ అభివృద్ధికి దోహదకారులవుతారు. అటువంటి వ్యక్తులు క్రింది లక్షణాలు కలిగి ఉంటారు. మరి ఆ లక్షణాలు మనలో ఉన్నాయో లేదో ఒకసారి చూద్దామా!!!!!

" **శ్రమే దైవం** " -- ఇది అనాది గా వాడుకలో ఉన్న మాట. " శ్రమైక జీవన సౌందర్యానికి సమానమైనది లేనే లేదోయ్ అంటారు" శ్రీ.శ్రీ. శ్రమ నీ ఆయుధమైతే విజయం నీ బానిస అంటారు అనేక మంది వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకులు. ఉద్యోగం పురుష లక్షణం అని పూర్వం అనేవారు. పురుష లక్షణం కాదు ఇప్పుడు మానవ లక్షణం. ఏ సంస్థ కైనా వెన్నెముక ఆ సంస్థలో పనిచేసే ఉద్యోగులే. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ కానీయండి ప్రైవేట్ రంగ సంస్థ కానీయండి చౌకీదార్ నుండి సి. ఎం. డి వరకు , ప్యూన్ నుండి సి.ఇ.ఓ. వరకు తాము పనిచేసే సంస్థను ఒక దేవాలయం గా భావించి పనిచేసే సంస్థ పట్ల గౌరవ భావం, నాది అనే ఒక ప్రేమానుబంధం కలిగి ఉంటేనే ఆ సంస్థ మూడు పువ్వులు ఆరు కాయలుగా అభివృద్ధి చెందడానికి అవకాశం ఉంటుంది. నా పని వలన నా సంస్థ అభివృద్ధి చెందుతుంది అనే ఆత్మ సంతృప్తి అపరిమితానందాన్ని తీసుకువస్తుంది. అలా కాకుండా పనిచేసినా చేయకపోయినా నెల అయ్యేసరికి జీతం వస్తుంది. నన్ను ప్రశ్నించే మొనగాడెవ్వడు అనే భావం తో పనిచేస్తే, ఆ సంస్థ శ్వేత ఐరావతం లా మారి చరిత్ర పుటల్లో శిధిలమవడమే కాక దానిపై ఆధారపడి బ్రతికే అనేక కుటుంబాల నోట్లో మట్టి కొట్టే పరిస్థితి వస్తుంది. స్ట్రైక్ అనేది కార్మికుల చేతిలో బ్రహ్మాస్త్రం అనుకుంటే లాకౌట్ అనే అణ్వాయుధం యాజమాన్యం చేతిలో ఉంటుందని మరువకూడదు.

అలా కాకుండా తాము చేస్తున్న సంస్థ యొక్క అభివృద్ధికి అహర్నిశలు కృషి చేస్తూ, తమ అభివృద్ధిని తమ సంస్థ అభివృద్ధిలో చూసుకొనే ఉద్యోగులు ఏ సంస్థ కైనా హృదయం లాంటి వారు. వారు సంస్థలో నియమించబడిన సమయంలో తాము చేయబోయే పని పై పెద్ద అవగాహన లేక పోయినప్పటికీ పని పట్ల వ్యక్తిగత శ్రద్ధ పెంచుకొని , నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి పరుచుకొని తమ పనిలో పరిపూర్ణత సాధిస్తారు. వాటిని తమ జీవన విధానంలో ఒక భాగమయ్యే విధంగా అలవాట్లుగా మార్చుకుంటారు. వారి యొక్క నిరంతర శ్రమ

మరియు సంస్థ పట్ల వారికున్న అంకితభావమే వీటికి కారణం. సంస్థకు పునాది గా, ఆలంబన గా నిలిచే అటువంటి ఉద్యోగుల పనితీరు గురించి, అలవాట్లను గురించి చర్చిద్దాం.

**1. ప్రతీ రోజూ క్రమం తప్పకుండా సమయానికి హాజరవడం:**

ఎటువంటి కుంటి సాకులు చెప్పకుండా , అనవసరమైన మరియు అతి సాధారణ విషయాలకు కూడా సెలవు వినియోగించుకోకుండా , ప్రతీ రోజూ హాజరు కావడం మరియు సమయానికి రావడం అనే ఈ రెండు గుణాలు ప్రతీ ఉద్యోగి వృత్తి పరమైన అన్ని ఆటంకాలను తొలగించుకొని తన సమయాన్ని సదుపయోగం చేసుకునేందుకు ఉపకరిస్తాయి. సెలవు వినియోగించుకోవడం కూడా సరియైన సహేతుకమైన కారణానికి ఉపయోగించుకుంటారు. సెలవు అనేది ఉద్యోగి యొక్క హక్కు కాదు. సెలవు అనేది ఉద్యోగి హక్కు అయినప్పటికీ , భాధ్యాయుతంగా ఉపయోగించుకోవడం లో ఇరువర్గాలకి మేలు జరుగుతుంది. ముందస్తు అనుమతి లేకుండా సెలవు తీసుకోవడం అనేది వీరి డిక్షనరీ లో ఉండదు. టైం మేనేజ్ మెంట్ సక్రమంగా నిర్వహించడం వలన ఏ పనిలో కూడా ఆలస్యం అనేది వీరికి అలవాటు ఉండదు.

**2. పని చేసే ఆవరణను శుభ్రంగా ఉంచడం :**

“ **ఇంటిని చూసి ఇల్లాలిని చూడాలి**” అనేది పాత సామెత . అదే విధంగా

ఒక ఉద్యోగి తను పని చేస్తున్న కర్మాగారం, కార్యాలయం, తాను వినియోగించే వస్తువులు మొదలగువాటిని ఎలా ఉంచుతున్నాడు అనేది తానూ పనిచేసే విధానాన్ని తెలియచేస్తాయి. ఇక్కడ జపాన్ లో ప్రాచుర్యం పొందిన 5 అంచెల విధానం గురించు మనం తప్పకుండా మాట్లాడుకోవాలి. ఈ విధానం ఇటువస్తువుల దీర్ఘకాల మన్నికకు ఉపయోగపడుతూ, అటు చక్కని పరిస్థితులు కల్పిస్తూ పనిచేసే దృక్పథాన్ని పెంపొందించడంలో ఉభయతారకం లా పనిచేస్తుంది. దీని గురించి ఒకసారి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

I. **Seiri:** (sorting) అంటే పనికి వచ్చే వస్తువుల్ని అన్నింటిని ఎంచుకొని ఉపయోగం లేని వాటిని లేదా రిపేర్ చెయ్యడానికి వీలున్నవాటిని వేరు వేరు గా ఉంచాలి. మన ఇంటిలో గాని, కార్యాలయం లో గాని బీరువాలు, స్టోర్ రూమ్ ఇతర చోట్ల లో ఒకసారి చూస్తే ఉపయోగంలో లేని అనేక వస్తువులు అన్ని చోట్లా నిండి ఉండటం గమనించవచ్చును. వీటిలో ప్రస్తుతం ఉపయోగం లో ఉన్న వాటిని వేరు పరిచి, ఉపయోగం లో లేనివాటిని తీసివేయాలి. అంటే నిరుపయోగాన్ని ఉపయోగంలోంచి వేరిపారేయడమే.

II. **Seiton:** (straighten, set in order) ఉపయోగంలో ఉన్న వస్తువుల్ని అన్నింటిని మెరుగుపరిచి ఎక్కడ ఉంచాల్సిన వస్తువుల్ని

వాటి ప్రదేశం ఎక్కడో నిర్ణయించి అక్కడ ఉంచడం. సమయానికి కావలసిన వస్తువుల్ని వెతుక్కో వలసిన అవసరం లేకుండా సమయం ఆదా అవుతుంది. అంతే కాకుండా ఉపయోగం లో ఉన్న వస్తువులను సిద్ధంగా ఉంచుకోవడం కూడా పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.

III. **Seiso:** (sweeping, shining, cleanliness) కార్యాలయం గాని కర్మాగారం కాని లేదా ఇల్లు గాని ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచడం. స్వచ్ఛ భారత్ కార్యక్రమ లక్ష్యం కూడా ఇదే. చిందర వందరగా ఉన్న పని పరిస్థితులు ఉద్యోగుల మానసిక స్థితి కి నిదర్శనం. కొన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు పశువుల పాకల కన్నా హీనంగా ఉండటం , కొన్ని చోట్ల పాత ఫైళ్ళను నిరుపయోగంలో ఉన్న మరుగుదొడ్ల లో భద్రపరచడం కొంత మందికి ఆశ్చర్యం కలిగించినా నమ్మలేని నిజం.

IV. **Seiketsu:** (standardising) అంటే పనిచేసే విధానాలను ప్రక్రియలను ఒక నిర్ధిష్టమైన ప్రమాణాలను ఏర్పరచడం. దీని వలన ఒక ప్రక్రియకు అంటూ అలవాటు పడి పనిలో వేగం పెరుగుతుంది. ఒక ఉద్యోగి బదిలీ పై వేరే చోటుకు వెళ్ళినా కొత్తగా ఆ స్థానం లొ వచ్చిన వారు అదే విధానాన్ని కొనసాగిస్తారు. దీని వలన పనిలో అయోమయం తలెత్తే పరిస్థితి ఉండదు.

V. **Shitsuke:** (sustaining discipline) వ్యవస్థితమైన విధానాలను, పద్ధతులను క్రమశిక్షణ తో ఎటువంటి లోటుపాట్లు, పొరపాట్లు లేకుండా కొనసాగించడం.

ఈ విధంగా ఒక నిర్ధిష్టమైన రీతిలో వస్తువులను, ఫైళ్ళను నిర్వహిస్తూ పనిచేసే ఆవరణ ను పరిశుభ్రంగా ఉంచుతారు.

3. * **ఉన్నతాధికారుల నిర్దేశాలను, సూచనలు సక్రమంగా వినడం మరియు పాటించడం:**

" **మంచి అనుచరుడు మంచి నాయకుడు కాగలడు**." ప్రతి ఉద్యోగి తన సంస్థ యొక్క విధి విధానాలను, నియమాలను సక్రమంగా అవగాహన చేసుకొని ఉంటారు. విధి నిర్వహణలో ఉన్నప్పుడు పై అధికారులు ఏదైనా పనిని అప్పచెప్పేటప్పుడు దానికి సంబంధించిన నిర్దేశాలను ఇచ్చేటప్పుడు సరిగా వింటారు. ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే అక్కడే నివృత్తి చేసుకుంటారు. తీసుకున్న సలహాలను, సూచనలను తూ చా తప్పకుండా పాటిస్తారు. అవిధేయత వలన సమస్యలు మరింత జఠిలమవుతాయే తప్ప పరిష్కారం కావు. అధికారుల యొక్క బాధ్యతలు చాలా క్లిష్టమైన అంశాలతో కూడి ఉంటాయి. అలాంటి పరిస్థితుల్లో చెప్పులో రాయి లా అవిధేయత కలిగిన ఉద్యోగుల వలన అసహనం మరింత పెరిగి సంస్థ యొక్క అభివృద్ధి పై ప్రభావం

పడుతుంది.

4. **మంచి జట్టు స్ఫూర్తి కలిగిఉండి అందరితో కలిసి పనిచేస్తుంటారు:**

సంస్థకు వెన్నెముక లా నిలిచే ఈ ఉద్యోగుల ఉత్తమ లక్షణం అందరితో కలిసి ఒక జట్టు గా పని చేయ గలగడం. మనిషి సంఘజీవి .. అందరితో కలిసి పనిచేసే గుణం వలన అధిక ఉత్పాదకత సాధించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. క్లిష్టమైన సమస్యలు కూడా అతి సులువుగా పరిష్కారం అవుతాయి. అందరితో కలిసిపనిచేయాలంటే ఆత్మ విశ్వాసం ఉండాలి. అందరిమీద గౌరవం ఉండాలి. తానే గొప్పవాడినని అందరికన్నా ఎక్కువ జ్ఞానం లేదా అనుభవం కలిగి ఉన్నాననే ఆధిపత్య ధోరణి లేకుండా ఉండాలి. వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలకన్నా సంస్థ ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చేవారై ఉండాలి. సంస్థ విజయం లో తన విజయాన్ని చూసుకోగలిగి ఉండాలి. పనికి మాలిన, ఉపయోగం లేని అంతర్గత రాజకీయాలకు అవకాశం ఇవ్వనివారై ఉండాలి.

5. **తమ తప్పులను అంగీకరించడం మరియు సరిదిద్దుకోవడం:**

ఎవరూ అన్ని విషయాలలో పరిపూర్ణులు కారు. మనిషి అన్న తర్వాత ఎక్కడో ఒక దగ్గర ఏదో ఒక విషయంలో ఎంతో కొంత తప్పు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. చాలా మంది ఉద్యోగులు ఏదైనా తప్పు తమ విభాగంలో గాని జరిగితే దానిని సాధ్యమైనంత వరకు ఇతరులపై నెట్టడం గాని లేదా ఎవరో దానికి కారణం అని చెబుతూ తమ బాధ్యతను అంగీకరించరు. **పనిచేయడం**

**చేతకానివాడు పనిముట్లను నిందిస్తాడు** అనే సామెత కూడా కొన్ని సందర్భాలలో నిజం అనిపిస్తుంది. కాని అత్యుత్తమ ప్రమాణాలను ఏర్పరచే ఉద్యోగులు తమ వలన ఏదైనా తప్పిదం జరిగితే దానిని అంగీకరించి ఆ తప్పును సరిదిద్దుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. పరిపూర్ణత సాధ్యమవ్వాలంటే నిరంతర శోధన మరియు సాధన కావాలి. అది సాధ్యం కావాలంటే ప్రతి వ్యక్తీ తనలోని లోపాలను తప్పిదాలను లోటుపాట్లను గ్రహించాలి, తెలుసుకోవాలి. ఇటువంటి మనస్తత్వం ఉన్నప్పుడు యాజమాన్యం కూడా ఉద్యోగులకు ఏ విషయంలో శిక్షణ అందించాలనే ఆలోచన చేయగలుగుతుంది.

6. **క్లిష్టమైన సమయంలో నిరంతర సానుకూల దృక్పథాన్ని, ఆశావాదాన్ని కల్గి ఉండటం :**

సాధారణంగా అన్ని అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ హుషారుగా , సానుకూలంగా నలుగురుతో కలుస్తూ ఉండవచ్చు. కాని క్లిష్టమైన పరిస్థితి తలెత్తినప్పుడు వారి వాస్తవిక ముఖాలు బయటపడతాయి. సంస్థలో కీలకంగా వెన్నెముక లా నిలిచే ఈ ఉద్యోగుల గొప్పతనం, అంకితభావం క్లిష్టమైన పరిస్థితుల్లో అందరికీ తెలుస్తుంది. సమస్య ను పరిష్కరించే బాధ్యతను భుజాలపై వేసుకొని ఆశావాద దృక్పథం తో అందరినీ ప్రోత్సహిస్తూ ఆ సమస్య నుండి సంస్థను బయట పడేందుకు పనిచేస్తారు. అసలు సమస్యలనేవి ఎవరి నిజాయితీ ఎంత ? ఎవరు తాము మాట్లాడే విషయాలపై ఎంత నిబద్ధతతో

వ్యవహరిస్తారు అని తెలుసుకునేందుకు ఉపయోగపడతాయి. సానుకూల దృక్పథం తో, నిరంతర ఆశావాదం తో పనిచేసే ఉద్యోగులు సంస్థకు పెట్టుబడి వంటి వారు.

**7. తమకు తెలిసిన విషయాలు నలుగురికీ తెలియచేస్తుంటారు:**

సంస్థ అభివృద్ధికి దోహదపడే ఈ ఉద్యోగుల మరియొక ముఖ్యమైన లక్షణం తమకు తెలిసిన విషయ పరిజ్ఞానాన్ని నలుగురితో పంచుకోవడం. కొత్తగా సంస్థలో ప్రవేశించే ఉద్యోగులలో సంస్థ పట్ల గౌరవభావాన్ని పెంపొందింప చేస్తూ సంస్థ ను వారు అర్థం చేసుకునేందుకు కొత్త యంత్రాలతో గాని, కొత్త విధానాలతో గాని వారు ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు వారు అడగకుండానే చొరవతీసుకొని వారికి కావలసిన సలహ్ సూచనలు అందిస్తుంటారు. పంచుకుంటే పెంచుకోవచ్చనే వీరి నమ్మకం సంస్థ లో పనిచేసే ఉద్యోగుల సుస్థితి మెరుగుపరచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. తమ అధీనులు పని నేర్చుకుంటే తమ మాట వినరు వారు ఎదగకుండా త్రొక్కి ఉంచాలనే నెగటివ్ ఆలోచన కాని, అభద్రతాభావం కాని వీరిలో మచ్చుకైనా ఉండదు.

**8. సృజనాత్మక ఆలోచనలతో సంస్థ పురోభివృద్ధికి దోహదపడటం:**

ప్రతీ సంస్థ లో ఉద్యోగుల యొక్క సృజనాత్మక ఆలోచనా విధానాన్ని అభివృద్ధి పరచేందుకు కొన్ని సమూహాలను, సంఘాలను ఏర్పరచి వారినుండి నూతన ఆలోచనలను, వ్యూహాలను, ప్రస్తుత విధి విధానలలో

చేయవలసిన మార్పులకు సంబంధించి సూచనలను ఆహ్వానిస్తుంటారు. కాని చాలా మంది ఉద్యోగులు వీటి పట్ల నిర్లిప్తత భావనతో ఉండి, వీట్లో ఫాల్గొనేందుకు విముఖత చూపుతుంటారు కాని సంస్థ కు వెన్నుముక లా పనిచేసే అత్యంత ప్రభావశీలురైన ఈ ఉద్యోగులు నిరంతరం నూతన ఆలోచన విధానాలతో , సక్రియాత్మకంగా వ్యవహరిస్తూ సంస్థ అభివృద్ధికి ఉపయోగపడే ఆలోచనలను అందిస్తూ ఉంటారు. వారికున్న అనుభవం వలన వారు వాస్తవిక ఆలోచనతో కూడిన ఆచరణాత్మక సూచనలు అందించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అవి సంస్థ అభివృద్ధికి చాలా దోహదపడతుంటాయి.

**9. మానవ వనరుల అభివృద్ది విభాగం నిర్వహించే శిక్షణా కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొనుట:**

ప్రతి సంస్థలో రాబోయే సవాళ్ళ కోసం ఉద్యోగులను సిద్ధం చేసేందుకు, ఉద్యోగుల నైపుణ్యాలు మరుగున పడిపోకుండా వాటిని నిరంతరం పదును పెట్టేందుకు మానవ వనరుల శిక్షణా కేంద్రం ఏర్పరచబడి ఉంటుంది. కాని అనేక మంది ఉద్యోగులు ఈ కార్యక్రమాల్లో ఆసక్తిగా పాల్గొనరు. దీనిని వారు శిక్షణలా కాకుండా శిక్ష లా భావిస్తుంటారు. కాని సంస్థ లో కీలకంగా పని చేసే అత్యంత ప్రభావశీలురైన ఈ ఉద్యోగులు నిరంతర విద్యార్థుల్లా ఉంటూ ఈ కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటూ ఎప్పటికప్పుడు తమ ప్రతిభా పాటవాల్ని, నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచు కుంటారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో

తాము నేర్చుకున్న అంశాలను ఇతరులకు తెలియచేస్తుంటారు. ఇతర ఉద్యోగులు ఈ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేందుకు ప్రోత్సహిస్తుంటారు. అంతే కాక వారికి కావలసిన క్రొత్త కార్యక్రమాలు నిర్వహించమని ఈ మానవ వనరుల శిక్షణా కేంద్రానికి సూచనలు ఇస్తుంటారు.

**10. అంతిమ లక్ష్యాలను దృష్టి లో ఉంచుకొని పనిచేయడం:**

అత్యంత ప్రభావ శీలురైన ఉద్యోగుల అలవాట్లలో అత్యంత ముఖ్యమైనది తాము చేస్తున్న పనిని సంస్థ యొక్క అంతిమ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా అన్వయించుకొని పని చేయడం. తమ కిచ్చిన పనిని చేసామా లేదా అని కాకుండా ఆ పని ఎంతవరకు సంస్థ కు ఉపయోగ పడుతుందనే ఉద్దేశ్యం తో పనిచేస్తుంటారు. తమకు ముఖ్యమైన పనిని అప్పగించారా లేదా? తమకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారా అని కాకుండా సంస్థ తన లక్ష్యాల సాధన కొరకు తాము ఎంత వరకు ఉపయోగపడుతున్నాం అనే భావనతో పనిచేస్తుంటారు. ఎప్పుడైతే ఉద్యోగులు ఈ రకమైన భావనతో ఉంటారో లేని పోని ఇగో లకు అనవసరమైన అపోహలకు అవకాశం ఉండదు. దీని వలన సంస్థ ఉత్పత్తులలో నాణ్యత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

ఇంట్లో ఒక చిన్న వస్తువు పొతే నానా యాగి చేస్తాం. ఇంట్లో పనిమనిషి సరిగా సమయానికి రాకపోయినా , సరిగా పనిచేయక పోయినా అపర భద్రకాళి అవతారం ఎత్తుతాం. మరి కోట్లు కోట్లు పెట్టుబడి పెట్టి , బ్యాంక్

నుండి లోన్ లు తీసుకొని ఎంతో మంది కి ఉపాధి కల్పించే సంస్థ ల యజమానులను దృష్టి లో పెట్టుకుని ఆలోచిస్తే ఏ ఉద్యోగి కూడా తన బాధ్యతలను విస్మరించలేడు. ప్రభుత్వరంగం లో అడిగేవారు ఎవ్వరూ ఉండరనే అపోహతో అతి కొద్దిమంది నిర్లక్ష్యం గా ఉన్నా దీర్ఘకాలం లో ప్రభుత్వరంగం కనుమరగయ్యే అవకాశం ఉంది అని భావించే కొంత మంది నిపుణుల మాటలు కూడా నిజమయ్యే అవకాశం ఉంటుందేమో.......

కాబట్టి మనకు ఒక అస్తిత్వాన్ని, మనుగడను కల్పించిన మన సంస్థ లను కాపాడుకొనే ప్రయత్నం చేద్దాం. సంస్థ విజయంలో మన విజయాన్ని చూసుకుందాం.

## 3.సానుకూల దృక్పథంతో ఉండటం ఎలా?

నిరంతరం సానుకూల దృక్పథం తో ఉండటం అంత సులువు కాదు. మనం సానుకూలంగా ఉన్నప్పటికీ నిరంతరం నెగటివ్ ఆలోచనలతో బ్రతికేవారు అతి చాక చక్యంతో మన ఆలోచనలను హైజాక్ చేసి మనలో ఎదుగుదల కు ఆటంకం కలిగించే అవకాశం ఉంటుంది.

మన జీవితంలో మనం పాజిటివ్ గా ఉండటం ఎంత అవసరమో నెగిటివ్ వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండటం అంతకన్నా అవసరం......వీరి నుండి మనలను మనం కాపాడుకోకపోతే మనం కూడా వీరిలాగే తయారవడానికి అవకాశం

ఉంటుంది. లేదా మనం చాలా గొప్పవాళ్ళం అనే ముసుగులో ఉండి కంఫర్ట్ జోన్ లో మిగిలిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. నెగటివ్ వ్యక్తుల గురించి మాట్లాడుకునే ముందు మనలో ఉన్న నెగటివ్ లక్షణాలను గుర్తిద్దాం. అసలు నెగటివ్ వ్యక్తుల లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో చెప్పుకుందాం.

**నెగటివ్ వ్యక్తుల లక్షణాలు :**

1. ఆత్మన్యూనతా భావంతోనూ, అపరాధభావంతోనూ తరుచు బాధపడుతుంటారు.

2. విమర్శను ఏ మాత్రం సహించలేరు .

3. ప్రతి ఒక్కరిలో ఉన్న తప్పులు తరుచూ వెతుకుతుంటారు. ఎక్కడ చిన్న సమస్య వచ్చిన దానిని కెలికి కెలికి పెద్దది చేసి వినోదం చూస్తుంటారు.

4. తమకు అణుకువుగా ఉన్నవారితో కలిసి ఒక చిన్న సమూహాన్ని తయారు చేసుకుంటారు

5. కొత్త విషయాల్ని వేగంగా అంగీకరించరు. మార్పుకు వ్యతిరేకత చూపుతారు.

6. ఎవరితోనైనా వాదన చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు.

7. ఇతరులు కొత్త గా ఏదైనా ప్రయత్నిస్తుంటే వారిని వెనక్కు లాగుతుంటారు.

8. ఎవరిమీద కూడ నమ్మకం ఏ మాత్రం కలిగిఉండరు.

9. ఆత్మ విశ్వాసం, ఆత్మ గౌరవం చాలా తక్కువ మోతాదులో కలిగి ఉంటారు.

వ్యక్త పరచలేని ప్రేమరాహిత్యంతో బాధపడుతుంటారు.

10. నిత్యం నిరాశావాదం తో ఉంటూ రేపటి గురించి ఆశ గాని ఆలోచన గాని కలిగియుండరు.

వీరినుండి సాధ్యమైనంతవరకు దూరంగా లేకపోతె మనం కూడా కంఫర్ట్ జోన్ లొ సమాధి అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకు గాను క్రింది చిట్కాలు ఉపయోగపడతాయేమో ప్రయత్నించండి...

ఇతరులలో తప్పులు ఎంచే ముందు మనలో ఉన్న నెగటివ్ లక్షణాలు తొలగించుకొని ఇతరుల లక్షణాల గురించి ఆలోచిందాం

**1. ముందుగ మీరు పనిచేస్తున్నచోట నెగటివ్ వ్యక్తులను గుర్తించండి.**

ఇతరుల తప్పులగురించి మాట్లాడేవారు. నిరంతరం నిరాశావాదంతో ఉండేవాళ్ళు నిరంతరం అసంతృప్తితో ఉండే ఈ మహానుభావులు మనకు తెలియకుండానే మనపై ప్రభావం చూపుతారు. వీరికి భవిష్యత్తు పై ఆశావాద దృక్పథం ఉండదు. గడిచినకాలం కన్నా బాగా ఉన్నాం కదా అంటూ నిరంతరం కంఫర్ట్ జోన్ లొ ఉంటారు. తీయతీయని మాటలతో చిన్నా. కన్నా.. ఒరేయ్... బాబూ అంటూ ముద్దు ముద్దు పలకరింపులతో మనకు తెలియకుండానే మనల్ని ముంచేస్తారు......

**2. వారి స్వంత అభిప్రాయాలను పరిశీలించండి:**

ఏదైనా విషయాన్ని వారు చెబుతున్నప్పుడు అందులో ఎంతవరకు సత్యం ఉంది. అది మనకు తెలియచేయడం లో వారి ఉద్దేశ్యం ఏమిటి? ఈ విషయం వినడం వలన మనకు కలిగే ప్రయోజనం ఏమిటి అని ఆలోచించండి. ఆ విషయం నిజమవడానికి ఎంతవరకు అవకాశం ఉంది సాక్ష్యాలు గాని ఉదాహరణలు గాని ఉన్నాయా ఆలోచించండి. అది నిజమా లేక వారి అభిప్రాయాన్ని ఆ రకంగా తెలియచేస్తున్నారా అని ఆలోచించాలి. " వినదగు నెవ్వరు చెప్పినా" పద్యం తెలుసు కదా..

**3. ప్రభావితం చేయడానికి ప్రయత్నించండి కాని ప్రభావితం కాకండి:**

వీలైనంత వరకు వారిని మీ అభిప్రాయానికి తగ్గట్టుగా ఉంచేందుకు ప్రయత్నిచండి కాని వారి అభిప్రాయం వైపు ప్రభావితం అవవద్దు. ఆ విషయం మీరే అన్నారని మరలా వారే ప్రచారం చేస్తారు. అనవసరమైన సంజాయిషీలు వివరణలు ఇచ్చుకోవలసిన పరిస్థితి తలెత్తుతుంది.

**4. రేపటి గురించి, వారి భవిష్యత్ ప్రణాళిక ల గురించి లక్ష్యాల గురించి చర్చించండి :**

వీరు సాధారణంగా భవిష్యత్ ప్రణాళిక ల గురించి లక్ష్యాల గురించి చర్చించడానికి ఇష్టపడరు. ఎప్పుడైతే ఈ విషయాలు మాట్లాడుతామో వారి

వాదన, ప్రభావం మనమీద తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. మీ లక్ష్యాల గురించి ఆలోచనల గురించి చెప్ప వద్దు. మరింత పిరికిమందు నూరిపోస్తారు.

**5. వారి బాధలకి మూల కారణం కనుక్కోడానికి ప్రయత్నించండి:**

వారి నెగటివ్ దృక్పథానికి అసలు కారణం ఏదో ఉంటుంది. చిన్నప్పుడు జరిగిన సంఘటన కాని, లేదా తీరని ఆశలు గాని లేదా వ్యక్తపరచలేని కోరికలు గాని ఏవో కారణమై ఉంటాయి. వాటి గురించి చర్చించడం ద్వారా వారి స్వభావం మార్చవచ్చు లేదా వారు అవి మీతో మాట్లాడటానికి ఇష్టపడక తమంతట తామే దూరంగా ఉండవచ్చు.

**6. వారితో ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో వాదనకు దిగవద్దు:**

ఇటువంటి వ్యక్తులతో  ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో వాదనకు దిగవద్దు. నేరుగా వారి తత్వాన్ని విమర్శించవద్దు.. కాని ఇటువంటి ఆలోచనల వలన భవిష్యత్తు లో జరిగే పరిణామాలను క్లుప్తంగా చెప్పండి. వారికో చాలెంజ్ ఇచ్చి అది సాధించగలరా అని ప్రేరేపించండి ..

**7. వారితో సాధ్యమైనత వరకు ఒంటరిగా సమయం గడపటానికి అవకాశం ఇవ్వవద్దు:**

వీరు సాధారణంగా ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమె అందరి తప్పులను మన ముందు ఏకరువు పెట్టి మనం ఇతరులకన్నా ఏ విధంగా గొప్పవారో

చెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తారు. సాధ్యమైనంత వరకు అందరూ కలిసి ఉన్నప్పుడు వీరితో ఉండండి గాని, వీరి సంభాషణల ఏకైక శ్రోత గా మాత్రం ఎప్పుడు చిక్క వద్దు.

**8. మీరు ఆ గ్రూప్ లో సభ్యులు కాదన్న సంగతి ఇతరులు తెలుసుకునేలా ఉండండి:**

తరుచూ అటువంటి వారితో ఉండటం వలన మీకు ఇతరుల వద్ద ఉన్న గౌరవం మర్యాద రెండూ దెబ్బ తినే అవకాశం ఉంది. ఆ గ్రూప్ లో మీరు సభ్యులు కాదన్న సంగతి నలుగురికి తెలిసేలా అందరితో సాధారణంగా ఎలా ఉంటారో అలానే ప్రవర్తించండి.

**9. మీ లక్ష్యాల పట్ల నిరంతరం ఆశా వాదం తో ఉండండి.**

మీ లక్ష్యాలేమిటో, మీ ఆశయాలేమిటో వాటి పట్ల నిరంతరం అవగాహనతో చైతన్యంతో ఉండండి. ఇటువంటి వారితో సమయం గడిపే కన్నా లక్ష్యాలపై దృష్టి పెట్టడం ఎంతో ఉత్తమం అని గ్రహించండి.ఏ పనీ పాటా లేనివాళ్ళే ఇలాంటి విషయాల్లో తలమునకలై ఉంటారని గ్రహించండి.

**11. మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మీరు కాపాడుకోండి:**

ఇక్కడ ఎవరూ ఎవరికీ శాశ్వతం కాదు. మనతో చివరిదాకా ఉండేది మనకు మనమే. కాబట్టి మనం మనలా ఉండటానికి అవకాశం ఉన్న చోటే

ఉండండి. ఉన్నత వ్యక్తులతో కలిసి ఉంటె వారి తత్త్వం మనం తెలుసుకొని మనల్ని మనం అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. అంతే కాని నెగటివ్ వారితో ఉండి మన వ్యక్తిత్వాన్ని తక్కువ చేసుకోరాదు.

## 4.మానసిక ఒత్తిడి నుండి చింతల నుండి నివారణ ఎలా?

మన సమస్యలకి మూల కారణం ఏమిటని మనం సక్రమంగా ఆలోచిస్తే జీవితంలో మనం ఎదుర్కొనే అనేక సమస్యలలో మనకు మనం తెచ్చిపెట్టుకునేవే ఎక్కువ.

అరిషడ్వర్గాలు అని పిలవబడే కామం ( **LUST)**, క్రోధం ( **ANGER )**, లోభం **(GREED)**,మోహం **(DELUSION )**, మదం ( **DOGMATIC ATTITUDE)**, మత్సరం **(JEALOUSY).**

వీనిలో కామం, క్రోధం సహజ లక్షణాలు వీటిని నియంత్రించుకోవాలి. మిగిలిన వాటిని నిర్మూలించుకోవాలి. దురాశ రాను రాను అధికమవడానికి పెద్ద కారణం ఏమిటంటే.... చాలామంది భార్యయొక్క కోరికలు తీర్చాలి. ఆవిడను సంతోషంగా ఉండాలి, మిగిలిన బంధువుల ముందు తగ్గకుండా తలదించకుండా ఉండాలంటే నగలు, ఆస్తి సంపాదించాలి. పిల్లలకి మంచి భవిష్యత్తు అందించడానికి వారికి భారీగా వారసత్వ ఆస్తి సంపాదించి ఇవ్వాలి.

రేయనకా, పగలనకా ఎంత శ్రమించినా  సక్రమంగా అంత సంపాదించడం అవదు కాబట్టి కొంచెం అక్రమంగా, వక్రమంగా సంపాదిచాలని చెబుతుంటారు. ఈ పరుగుపందెంలో లోభం పెంచుకోవడం. అనవసర వ్యామోహాలు పెంపొందించుకోవడం, సంపాదించే ఇతరులను చూసి మత్సరం చూపడం బాగా సంపాదించుకున్నా తర్వాత మదం ఏర్పరుచుకోవడం జరుగుతుంది.

ఒకసారి ఈ అరిషడ్వర్గాల చక్రబంధంలో ఇరుక్కుంటే మృత్యుపాశాన్ని ప్రేమించడమే అవుతుంది... ఉన్న అరోగ్యం పాడవుతుంది, ఆనందం హరించ వేయ బడుతుంది. చివరకు జీవితం దుర్భరప్రాయమవుతుంది.

శంకరాచార్యులవారు భజగోవిందం శ్లోకాలలో ప్రతి వ్యక్తి అవసరమైన ప్రాధాన్యత కన్నా అధికమైన **attachments** కలిగి ఉందకూడదని వివరంగా చెప్పారు. అంటే అందరినీ విడిచి సన్యాసించడం కాదు. అవసరమైన దానికన్నా అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా ఎవరికోసం శ్రమిస్తున్నాం. కూడబెడుతున్నామనే ఆత్మవంచన  బాధలకు దారితీస్తుంది అని ఈ శ్లోకం ద్వారా చెప్పారు.

**కాతే కాంతా కస్తే పుత్రః**

**సంసారో యమతీవ విచిత్రః**

**కస్య త్వం కః కుత ఆయాతః**

**తత్త్వం చింతయ తదిహ భ్రాతః**

(ఓ సోదరా! నీ భార్య ఎవరు? ఎవడు నీ పుత్రుడు? వారికిని, నీకును గల బంధమేమి? నీవు ఎవరవు? ఎక్కడనుండి వచ్చితివి? ఈ సంసారమే అతి విచిత్రమైనది. ఈ తత్వమును బాగా ఆలోచించి తెలుసుకొనుము.)

ఇదే విషయాన్ని కీ..శే.. బలిజేపల్లి లక్ష్మీకాంతంగారు రాసిన సత్యహరిశ్చంద్ర నాటకంలో శ్మశానంలో కాలుతున్న శవాలను చూసి హరిశ్చంద్రుడి ఇలా ఆలోచిస్తాడు.

మాయామేయజగంబె నిత్యమని సంభావించి మోహంబునన్

నాయిల్లా లని నా కుమారుడని ప్రాణంబుండునందాక నెం

తో యల్లాడిన యీ శరీరమిపుండుంగట్టెలం గాలుచో

నా యిల్లాలును రాదు పుత్రుడునుదోడైరాడు తప్పింపగన్

పిల్లలకోసం, భార్యకోసం కష్టపడుతున్నామనే దురాశతో భౌతిక విషయాల పట్ల వ్యామోహం పెంచుకోవడం వలన మన మనశ్శాంతి దూరం చేసుకొని రోగాలపడటం జరుగుతుంది. ఎంతవరకు ధర్మమో, తన భాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించడమే తప్ప అరిషడ్వర్గాల చక్రబంధనంలో ఇరుక్కోరాదు. మనం ఏమి చేసినా బ్రతికున్నంతవరకే.......... భజగోవిందం లో

శంకరాచార్యులు మరికొంచెం ముందుకెళ్ళి మన కళ్ళు తెరుచుకునేలా మరో శ్లోకం చెప్పారు..

**యావత్పవనో నివసతి దేహే**

**తావత్పృచ్ఛతి కుశలం గేహే**

**గతవతి వాయౌ దేహాపాయే**

**భార్యా బిభ్యతి తస్మిన్కాయే ..**

( శరీరములో ఊపిరి ఉన్నంతవరకు ఇంటిలోనివారు కుశలమును విచారింతురు. ఆ ఊపిరి ఆగిపోయి, మరణము సంభవించినపుడు నీ మృతదేహము చూసి సమీపించుటకు నీ భార్య కూడా భయపడును.)

కాబట్టి జీవితం పట్ల కొంత వైరాగ్యం పెంపొందించుకొని **Detached Attachment** తో జీవించగలిగితే లేనిపోని చింతలతో మన ఆనందం దూరం చేసుకోవల్సిన అవసరం ఉండదు.

**wish you Happy Living.**

# 5.విమర్శలను ఎదుర్కోవడం ఎలా?

ప్రపంచం లో అనేకమంది సతమతమౌతున్న సమస్యల్లో విమర్శించబడటం అనేది చాలా ముఖ్యమైనది. విమర్శకుల బారిన పడకుండా ఉన్న మానవుడు ఎవరూ లేరంటే అతిశయోక్తి కాదు. అందుకే ఐనిస్టీన్ అంటారు విమర్శింపబడనివాడెవడైనా ఉన్నాడంటే వాడు ఏమీ ప్రయత్నించకుండా ఉన్న వాడైయుంటాడు అని. నలుగురూ నడిచే దారిలో కాకుండా తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకత ఉందని నమ్మి తనకు నచ్చిన దారిలో నడవాలని ప్రయత్నించే ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ విమర్శలు తప్పవు.

విమర్శలకు జడిసి మనసు చంపుకొని తాము చేయాలనుకున్నవి చేయలేక జీవచ్చవాలై జీవించే వారు నూటికి తొంభైకి పైగా ఉంటారని పరిశీలకులు చెబుతున్నారు

కాని ఒక్కసారి ఇతరులను విమర్శించేవారి మానసిక పైఖరి ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకుంటే వారు తమలో తామే ఎంతటి అసంతృప్తితో జీవిస్తున్నారో తెలుసుకుంటే వారి పట్ల కోపం కన్నా జాలి పుట్టి వారికి మంచి మనసు ప్రసాదించమని వారి తరుఫున దేవుణ్ణి మనం ప్రార్థిస్తాం. నమ్మరు కదా ..... సరే మీ కోసమే ........... ఇది చదవండి ....

**విమర్శించే వారి మానసిక స్థితి:**

*** విమర్శించే వారి గతం:**

సాధారణంగా ఇతరులను అకారణంగా విమర్శించేవారి గతం అనేక బాధలతో కూడి ఉంటుందని మానసిక విశ్లేషికుల అభిప్రాయం. వారి జీవితంలో తరుచూ తల్లిదండ్రుల దూషణలకు, బంధు మిత్రుల హేళనలకు గురై యుంటారు.

*** విమర్శించే వారు పొగడ్తలకోసం అర్రులు చాస్తూ ఉంటారు :**

వీరు ఇతరులనుండి పొగడ్తలు ఎక్కువగా ఆశిస్తుంటారు. తమకు సరియైన గుర్తింపులేదని తరుచూ అంతర్గతంగా బాధపడుతుంటారు. తాము చేసిన చిన్న చిన్న విషయాలను గోరంతలు కొండంతలు చేస్తూ తమ గొప్పలు తరుచూ చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. నార్సిస్టిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్ అనే మానసిక సమస్యతో మధన పడుతుంటారు.

*** విమర్శించే వారు మన స్నేహాన్ని, మన ప్రేమను ఎక్కువ మొత్తంలో ఆశిస్తుంటారు:**

విమర్శించే వారంతా చెడ్డవాళ్లు అనుకోవద్దు. ఏ కారణం లేకుండా అదేపనిగా మనల్ని విమర్శించేవారు అంతర్గతంగా మనల్ని తెగ ప్రేమించేస్తూ

లేదా పూజిస్తూ ఉండొచ్చు. మనలనుండి ప్రతిస్పందన లేకపోయేసరికి లేదా మనం వారు ఆశించినంత సన్నిహితంగా మెలగటం లేదో మన దృష్టిని ఆకర్షించేందుకు విమర్శిస్తుంటారు.

*** విమర్శించే వారికి భావోద్వేగాలు సమతౌల్యం చేసుకొనే అవకాశం ఉండదు:**

ప్రతీ వారికి తమ యొక్క కోపాన్ని గాని, భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరచేందుకు, సమతౌల్యం చేసుకొనేందుకు ఎదో ఒక వీలు అవకాశం ఉంటుంది. వీటినే **EMOTIONAL VENTILATORS** అంటాం. వీరికి ఈ అవకాశం లేకపోవడం వలన ఎవరు దొరుకుతారా వారిపై తమ కడుపులో ఉన్న అక్కసు కక్కేద్దామని ఎదురుచూస్తుంటారు. ఎదుటివారి మీద కోపం కన్న తమ కడుపులో కుళ్ళు బయటకు పంపడానికే అకారణం గా విమర్శిస్తుంటారు.

*** విమర్శించే వారికి భవిష్యత్ పై ఆశ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది :**

తరుచూ ఇతరులను అకారణంగా విమర్శించే వారికి తమ భవిష్యత్ మీద ఆశ ఉండదు. నిరాశావాదం తో క్రుంగి పోతుంటారు. ఇతరులు తమను ఎక్కడ అధిగమిస్తారో అనే భయం తో తరుచూ మధన పడుతుంటారు.

*** విమర్శించేవారు  అతి ఎక్కువ అసూయ, అతి తక్కువ ఆత్మ గౌరవం కలిగియుంటారు:**

ఇతరులను విమర్శించే వారు తమపై తమకు తక్కువ అభిప్రాయం కలిగియుంటారు.  తరుచూ మనలాంటి వాళ్ళకి అది సాధ్యమా, మన బ్రతుకులకి అలా వీలవుతుందా అనే  మాటలతో మనల్ని కూడా వాళ్ళలాగే దద్దమ్మలగా లెక్క కట్టి మాట్లాడుతుంటారు. ఇతరులమీద అసూయ ఎక్కువ మొత్తంలో కలిగియుంటారు.

**విమర్శలను  ఎదుర్కోవడం ఎలా?**

కలకాలం పరువుగా నిలవడం మహానుభావులకే సాధ్యం కాదు. దేవుని కథలకు కూడా విచిత్ర భాష్యాలు చెప్పేవారికి ఈ రోజుల్లో కొదవే లేదు.  ఈ సారి మిమ్మల్ని ఇతరులు  విమర్శిస్తున్నపుడు వాటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకుండా వారి బలహీన మానసిక స్థితిని అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించండి.  ఈ క్రింది విషయాలు గుర్తుంచుకోండి.

**1.** మీరు ఏదైనా ఒక పని చేసేటపుడు ఎవరైనా మిమ్మల్ని విమర్శిస్తే  వారు ఆ రంగంలో  లేదా ఆ పనిలో అనుభవం ఉన్నవారా**?** కాదా**?** ప్రశ్నించుకోండి. ప్రతీ దద్దమ్మ చెప్పే కబుర్లు పట్టించుకోనవసరం లేదని గుర్తించండి. వికెట్లమధ్య పరిగెత్తడం చేతకాక **38** సార్లు రన్ అవుట్  అయిన సంజయ్

మంజ్రేకర్ సచిన్ టెండుల్కర్ ని ఎక్కడ అవకాశం దొరికినా విమర్శిస్తుంటాడు. అంత పోటుగాడు అయితే ఆడి చూపించవచ్చుగదా....

**2.** మన లక్ష్యం, మన కల ఎప్పుడూ ఇతరుల విమర్శకన్నా బలంగా ఉండాలి. ఇతరుల విమర్శకు జడిసి మనం చేస్తున్న పనిని వదిలివేసామంటే మన లక్ష్యం చాలా బలహీనంగా ఉందన్నమాట. ఎవరైతే స్థిరమైన ఖచ్చితమైన బలమైన కోరిక కలిగిఉంటారో వారు ఇతరులు కడుపుమంటతో చేసిన విమర్శలను పట్టించుకోరు.

**3.** మనల్ని విమర్శించే వారు మనం చేస్తున్న పనిలో లోపాలు, తప్పులు గురించి చెప్పేటపుడు ఎలా చేస్తే, ఏమి చేస్తే బాగుంటుందో అని వారిని ఒక సారి ప్రశ్నించండి. వారి వద్ద సమాధానం ఉండదు సరికదా అక్కడనుండి పలాయనం చిత్తగిస్తారు. ఈ సారి ప్రయత్నించి చూడండి.

**4.**విమర్శకులకు దూరంగా ఉండండి లేదా వారిని దూరంగా ఉంచండి: ఎలాంటి వారైన విమర్శల బాణాల వాడిని వేడిని తట్టుకోలేరు. వారిని దూరంగా ఉంచడం లేదా మనం దూరంగా ఉండటం అన్నిటికన్నా మంచిది. రోడ్డుమీద దారి పొడుగునా ముళ్ళు ఉన్నప్పుడు వాటిని పీకి వేస్తూ సమయం దుర్వినియోగం చేసుకోవద్దు. మంచి చెప్పులు వేసుకుంటే పోలా.

**5.**ఇంకా వివరాలు**,** చిట్కాలు అనవసరం. మౌలా నజీరుద్దీన్ కి ఎదురైన ఒక అనుభవం చూడండి. విమర్శకుల గురించి**,** మనకు బాగా అర్థం అవుతుంది.

ఒక సారి మౌలా నజీరుద్దీన్ తన కుమారుడి తో కలసి సంతకు వెళ్ళి ఒక గాడిద కొన్నాడట. ఎందుకంటే ఆ రోజుల్లో గాడిదలే ప్రధాన ప్రయాణ సాధనాలు. గాడిద కొని దాని పైన తన కుమారుడిని కూర్చోపెట్టి ప్రక్కన నడుస్తూ వస్తున్నాడట. కొంతమంది అది చూసి ఏమయ్యా నజిరుద్దీన్ మీ అబ్బాయికి గారాబం చేస్తున్నావు. పిల్లవాడికి కష్టం అంటే తెలీక పోతే రేపు పెద్దయ్యాక సమస్యలు ఎదుర్కుంటాడు. నీవు చేస్తున్న పని ఏమీ బాగో లేదు అని విమర్శించారట్. దానితో నజీరుద్దీన్ పిల్లవాడిని దించి తను కూర్చొని ప్రయాణం సాగించాడట. దార్లో కొద్ది మంది అది చూసి ఏమయ్యా నజిరుద్దీన్ నీకు ఏమైనా బుర్ర ఉందా చిన్న పిల్లవాడిని నడిపిస్తూ నీవు సుఖపదతున్నావు. చూడు పాపం వాడి కాళ్లు ఎలా కందిపోయావో? ఇంత ఎదిగావు ఆ మాత్రం తెలీదా అని విమర్శించారట. దాంతో నజిరుద్దీన్ తాను మరియు తన కొడుకు ఇద్దరు కలసి గాడిద మీద కూర్చొని ముందుకు సాగారు. దార్లో కొద్ది మంది చూసి అసలు మీలో మానవత్వం ఉందా ఇద్దరు కలసి కూర్చుంటే అది మొయ్యగలదా**?** మీలో సైతాన్ ప్రవేశించాడా అని శాపనార్థాలు మొదలెట్టారట. దాంతో నజిరుద్దీన్ వెంటనే తాను తన

కుమారుడు గాడిద పైనుండి దిగి ఇద్దరు కలసి గాడిద తో పాటు నడవడం మొదలెట్టారట. దార్లో మరికొందరు చూసి ఏమయ్యా నజిరుద్దీన్ ఏమి మనిషివయ్యా ఉన్న అవకాశం ఉపయోగించుకోడం చేతకాక పోతే ఎలాగయ్యా? గాడిద కొని దానిని నడిపిస్తే అది ఎందుకు కొన్నావయ్యా? దానిమీద కూర్చొని ప్రయాణం చెయ్యవచ్చుకదా అని విమర్శల వర్షం మొదలెట్టారట. ఇప్పుడు నజీరుద్దీన్ దగ్గర ఒకటే ఆప్షన్ ఉంది. దానిని తండ్రి కొడుకులిద్దరూ మొయ్యడం లేదా గాడిద ను వదిలి పారిపోవడం.

ఇతరులను సంతృప్తి పరచాలని ప్రయత్నిస్తే ఎవరినీ సంతృప్తి పరచలేము. ఇతరులు మనల్ని విమర్శిస్తున్నారంటే మనలో ఏదో విషయం ఉందన్నమాట. కాబట్టి విమర్శలకు వెఱవకుండా మనం ఎంచుకున్న రంగం లో జైత్రయాత్ర మొదలెడుదామా. ఆల్ ది బెస్ట్

## 6.చిరునవ్వులతో బ్రతకాలి

నవ్వు నాలుగు విధాల స్వీటు అనడం మీకు తెలిసినదే. స్వర్గీయ జంధ్యాల గారు నవ్వడం ఒక యోగం, నవ్వించడం ఒక భోగం నవ్వకపోవడం ఒక రోగమని చలోక్తి విసిరారు. నవ్వడం వలన కలిగే లాభాలను తెలుసుకుందామా! మనసారా సదా నవ్వుతూనే ఉందామా?

**1. నవ్వుతూ ఉందటం వలన మనలో ఆకర్షణ శక్తి పెరుగుతుంది:**

సదా నవ్వుతూ ఉండటం వలన చిరునవ్వు చిందించడం వలన మన ఆకర్షణ శక్తి పెరుగుతుందనేది అక్షర సత్యం. కొత్తవారెవరైనా ఏదైనా విషయం తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించేటపుడు ఎవరైతే నవ్వు ముఖం కలిగి ఉంటారో వారి దగ్గరకి పెళ్ళి ఆ విషయం అడుగుతారు. సీరియస్ గా ఉన్నవాళ్ళ దగ్గరకు పెళ్ళడానికి విముఖత చూపుతారు. చిరాకుగా, కోపంగా లేదా ఏడుపుగొట్టు మొహాన్ని ఎవరూ ఇష్టపడరనేది మనందరికీ తెలిసిందే. అదే నవ్వుతూ సరదాగా కనపడే వారు అందర్నీ తమవైపు ఆకర్షించుకుంటారు. మీరు ఏ హైదరాబాదో, ముంబాయో పెళ్ళారనుకోండి ఎవరిదో ఎడ్రస్ తెలుసుకోవాలనుకోండి ఎడ్రస్ కాగితం పట్టుకొని నిల్చున్నారు. ఎదురుగా బస్ స్టాప్ లో ఇద్దరు వ్యక్తులున్నారు ఒకడేమో చిరాకు మొహమేసుకొని ఉన్నాడు. మరొకతను నవ్వుతూ ఆహ్లాదంగా ఉన్నాడు మరి మీరు ఎడ్రస్ అడగటానికి ఎవరి దగ్గరకు పెళ్ళటానికి ఇష్టపడతారు?

**2. నవ్వు మన మూడ్ ని మారుస్తుంది**:

ఏదైనా ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితులలో మనం ఉన్నప్పుడు గట్టిగా నవ్వడానికి ప్రయత్నించండి. తప్పని సరిగా మన భావోద్వేగాలు అదుపులోకి వచ్చి తేలికవుతాం. మనసంతా నిండియున్న బరువు తీరి నట్టు అవుతుంది.

శంకర్ దాదా సినిమాలో లాఫింగ్ థెరపీ ని మన లింగం మామ అదే హీరోయిన్ తండ్రి అయిన కాలేజ్ డీన్ ఎలా ఉపయోగించేవాడో చూసాం కదా! మరేం మూడ్ బాగోలేదనిపించినపుడు మంచి జోక్ ని ఫ్రెండ్ తో పంచుకోవడమో , కార్టూన్ చానల్ ని చూడటమో చేసి బరువు దించుకుందాం. **కల కానిది విలువైనది బ్రతుకు కన్నీటి ధారలతోనే బలి చేయవద్దని** పెద్దాయన చక్కగా పాడి మరీ చెప్పారు కదా! మనం విని నడుచుకోక పోతే ఆయన మూడ్ మారిపోవచ్చు.

**3. నవ్వు ఒకరినుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది**:

కళ్ళకలకలు వచ్చినపుడు ఒకరికి సోకితే అందరికీ ఎలా వ్యాపిస్తుందో అలాగే నవ్వుకూడా అంతే. ఒక గ్రూప్ లో అంతా నవ్వుతూ ఉన్నప్పుడు కొత్తగా ఎవరైనా వచ్చి చేరితే వారికి సందర్భం మరియు విషయం తెలియకపోయినప్పటికి ఆందరితో కలసి తెగ నవ్వేస్తాడు. ఎందుకు నవ్వుతున్నామని మనం అడిగితే మీరు నవ్వుతున్నారు కదా అంటాడు. మనకి తెలియని వాళ్ళు ఏదైనా విషయానికి నవ్వుతుంటే మనం కూడా శృతి కలుపుతాం. తెలియని వ్యక్తి చచ్చి ఏడుస్తుంటే వారితో పాటు మనం ఏడవం సరికదా **జాతస్యహి ధ్రువో మృత్యు**: అని వేదాంతం చెప్పడానికి రెడీ అవుతాం. అందుకే నవ్వడం ద్వారా మన సైన్యాన్ని పెంచుకుందాం.

**4. నవ్వు మన మానసిక శారీరక ఒత్తిడి ని తగ్గిస్తుంది**:

తీవ్రమైన పని ఒత్తిడితో మానసికంగా శారీరకంగా అలసిపోయినపుడు మనసారా నవ్వగలిగితే మంచి సరదా అయిన సంభాషణ పంచుకుంటే మనసంతా తేలికై ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది. మన ఆలోచనలలో మార్పు కలిగి మన అలసట గురించి చికాకుల గురించి మరచి ప్రశాంతత పొందగలుగుతాం. మన ఒత్తిడి తగ్గి మన పని పై ధ్యాస పెట్టగలుగుతాం. ఒత్తిడియొక్క చిహ్నాలు మన మొహం పై మాయమై మందహాసం తొణికిసలాడుతుంది.

**5. నవ్వు మన రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది**:

నవ్వడం వలన మన వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. ఫ్లూ మరియు జలుబు నుండి తక్షణ ఉపశమనం పొందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. అంతేకాక రిలాక్స్ అయ్యేందుకు నవ్వు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. మన ఆరోగ్యం మరింత మెరుగయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

**6. నవ్వడం వలన మన రక్తపోటు తగ్గుతుంది**:

ఈ మధ్య జరిగిన పరిశోధనలలో నవ్వడం వలన అధిక రక్తపోటుతో బాధ పడుతున్నవారిలో చాలా మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుందని తేలిందట. స్ప్రిగ్మో

మానో మీటర్ లో మీ రక్తపోటు కొలుచుకునే ముందు ఒక నిమిషం పాటు హాయి గా నవ్వి తర్వాత మరల రక్తపోటు కొలిస్తే మార్పు ఉండే విషయం మీరే స్వయంగా చూడవచ్చును.

**7. నవ్వు సహజమైన నివారిణి**:

నవ్వడం వలన మన అంతఃస్రావీ గ్రంథులలో ఎండో ఫైన్స్ మరియు సెరోటోనైన్ మరియు నొప్పి నివారణ కు ఉపకరించె రసాయనిక హార్మోన్లు స్రవించి మన ఆరోగ్య స్థాయిని పెంచుతాయి. మనలో అనారోగ్యాన్ని తరిమికొడతాయి.

**8. నవ్వు ముఖ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది**:

నవ్వడం వలన ముఖంలో గల కండరాలకు మంచి వ్యాయామం కలిగి అవి చురుకుగా ఉండేందుకు తద్వారా మరింత యవ్వనం గా కనిబడేటందుకు అవకాశం ఉంటుంది. అన్ని రసాయనిక సౌందర్య సాధనాలకన్నా ఖర్చులేని దివ్యమైన సాధనం మనసారా నవ్వడమే.

**9. మీ విజయానికి మూలకారణం నవ్వే**:

నవ్వు ఆత్మవిశ్వాసానికి, ధైర్యానికి చిహ్నం. ఎల్లప్పుడు నవ్వుతూ ఉండే వ్యక్తి అందరిలో చురుకుగా దూసుకుపోగలుగుతాడు. అందరి మన్ననలను

పొందగలుగుతాడు. సమావేశాలలో అందరితో కలివిడిగా ఉండగలుగుతాడు. ఇలాంటి లక్షణాలు తప్పనిసరిగా విజయాన్ని తీసుకువస్తాయి. మీ విజయానికి దోహదపడతాయి.

**10. నవ్వు ఎల్లప్పుడూ సానుకూలంగా ఉండటానికి దోహదపడుతుంది**:

నవ్వుతూ ఉండటం వలన సానుకూలంగా ఆలోచించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. నేను చేప్పేదానిని మీరు నమ్మకపోతే ఒకసారి బిగ్గరగా నవ్వుతూ ఈ వ్యాసం గురించి నెగటివ్ గా ఆలోచించడానికి ప్రయత్నించండి. నవ్వుతూ నెగటివ్ గా ఆలోచించడం సాధ్యపడదు. అంటే మనం ఎల్లప్పుడూ పాజిటివ్ గా అంటే సానుకూలంగా ఉండాలంటే నవ్వుతూ ముందుకు దూసుకు పోవడమే.

చిన్నపిల్లలు రోజుకు ఐదు వందలనుండి వెయ్యి సార్లు నవ్వితే పెద్దవారు రోజుకి ఐదు నుండి పదిహేడు సార్లు మాత్రమే నవ్వుతారని ఒక పరిశోధకుడు సెలవిచ్చాడు. భూమిని మోస్తున్న అట్లాస్ లా ఫీల్ అయిపోయి ప్రపంచంలో నున్న సమస్యలన్నీ నెత్తిమీద వేసుకొని ఓ తెగ బాధపడిపోవలసిన పనేమి లేదు మనస్ఫూర్తిగా నవ్వండి. నవ్వుతూ బ్రతికాలిరా తమ్ముడూ నవ్వుతూ చావాలిరా అని ఓ సినీ కవి అన్నట్టు ..

జీవితంలో ఉన్న కష్టాలు, బాధలు, కన్నీళ్ళు, ఒత్తిడులు, చికాకులు, చిరాకులు, చిటపటలు, ఉక్రోషాలు , ఏడుపులు అన్నింటికీ ఫుల్ స్టాప్ పెట్టి మనసారా నవ్వుకుందామా.........

చిరునవ్వులతో బ్రతకాలి....చిరంజీవిగా బ్రతకాలి... ఆనందాలను అన్వేషిస్తూ.. అందరికోసం బ్రతకాలి అందరినీ బ్రతికించాలి..........

## 7. మీ పిల్లల్లో చాలా లోపాలు కనబడుతున్నాయా?

మీ పిల్లల్లో చాలా లోపాలు కనబడుతున్నాయా? వారిలో చాలా అవలక్షణాలు ఉన్నాయా? వారితో వేగడం చాలా కష్టంగా ఉందా? మీ పిల్లల ప్రవర్తన మీకు విసుగు తెప్పిస్తుందా? అయితే వీరు ఇలా తయారవడానికి ఎవరిని నిందించాలి? ఎవరినో కాదట ..

దానికి వారు పెరిగేందుకు అలాంటి పరిస్థితులు కల్పించిన మనమే అని ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ Dorothy Law Nolte అంటున్నారు.... ఇది చదివి ఆయనను నిందించడం మొదలుపెట్టవద్దు.... ఎంతవరకు నిజమో అలోచించి పిల్లలు కాకుండా మనం మారడానికి ఏమైనా అవకాశం ఉందేమో ఆలోచిద్దామా????? ( ట్రాన్స్ లేషన్ లొ తప్పులుంటే మార్చుకోండి )

## Children Learn What They Live

## By Dorothy Law Nolte, Ph.D.

- If children live with criticism, they learn to condemn.
  ( పిల్లలు విమర్శలతో పెరిగితే, వారు ప్రతి విషయాన్ని "ఖండించడం" నేర్చుకుంటారు.)

- If children live with hostility, they learn to fight.
  ( పిల్లలు శత్రుత్వ భావన తో పెరిగితే "ఎదిరించడం" నేర్చుకుంటారు.)

- If children live with fear, they learn to be apprehensive.
  (పిల్లలు భయం తో పెరిగితే, ప్రతీ విషయానికి ఆందోళన చెందడం నేర్చుకుంటారు )

- If children live with pity, they learn to feel sorry for themselves.
  ( పిల్లలు జాలితో పెరిగితే, తమపై తాము సానుభూతి చెందడం నేర్చుకుంటారు)

- If children live with ridicule, they learn to feel shy.
  ( పిల్లలు అవహేళన తొ పెరిగితే, పిరికితనం నేర్చుకుంటారు)

- If children live with jealousy, they learn to feel envy.
  ( పిల్లలు అసూయతో పెరిగితే, ఓర్వలేనితనాన్ని నేర్చుకుంటారు )

- If children live with shame, they learn to feel guilty.
  ( పిల్లలు అవమానాలతో పెరిగితే, అపరాధ భావన నేర్చుకుంటారు )

- If children live with encouragement, they learn confidence.
  ( పిల్లలు ప్రోత్సాహం తో పెరిగితే, ఆత్మ విశ్వాసం నేర్చుకుంటారు )

- If children live with tolerance, they learn patience.
  ( పిల్లలు సహనం తొ పెరిగితే, ఓరిమి నేర్చుకుంటారు)

- If children live with praise, they learn appreciation.
  ( పిల్లలు అభినందన లతో పెరిగితే, మెచ్చుకోవడం నేర్చుకుంటారు)

- If children live with acceptance, they learn to love.
  ( పిల్లలు అంగీకారం తొ పెరిగితే, అందరినీ ప్రేమించడం నేర్చుకుంటారు )

- If children live with approval, they learn to like themselves.
  ( పిల్లలు ఆమోదంతో పెరిగితే, తమను తాము ఇష్టపడటం నేర్చుకుంటారు )

- If children live with recognition, they learn it is good to have a goal. ( పిల్లలు గుర్తింపుతో పెరిగితే, తమ లక్ష్యాలు ఏర్పరచుకోవడం నేర్చుకుంటారు)

- If children live with sharing, they learn generosity.
  ( పిల్లలు ఉన్నదానిని నలుగురితో పంచుకోవడం తొ పెరిగితే, ధాతృత్వం నేర్చుకుంటారు )

- If children live with honesty, they learn truthfulness.
  ( పిల్లలు నిజాయితీ తో పెరిగితే, సత్యసంధత నేర్చుకుంటారు )

- If children live with fairness, they learn justice. ( పిల్లలు ధర్మబద్ధత తో పెరిగితే, న్యాయంగా ఉండటం నేర్చుకుంటారు )
- If children live with kindness and consideration, they learn respect. (పిల్లలు దయ, కరుణతో పెరిగితే , నలుగురిని గౌరవించడం నేర్చుకుంటారు )
- If children live with security, they learn to have faith in themselves and in those about them.( పిల్లలు భద్రతా భావంతో పెరిగితే, తమపై  మరియు ఇతరులపై విశ్వాసం కలిగిఉండటం నేర్చుకుంటారు)
- If children live with friendliness, they learn the world is a nice place in which to live. (పిల్లలు స్నేహభావంతో పెరిగితే ఈ ప్రపంచం నివసించేందుకు అనువైన ఒక సుందర ప్రదేశం అని నేర్చుకుంటారు)

పైవాటిలో  ఎన్ని మనం పాటిస్తున్నాం? ఎన్ని విస్మరిస్తున్నాం? నిజం ఒప్పుకోవడం మనకు కొంచెం కష్టమే.  పై వాటిలో ఎన్ని అంశాలు పిల్లల ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడతాయి? ఎన్ని అంశాలు వారిలో భయాన్ని, ఆత్మన్యూనత పెరగడానికి, బిడియస్తులవడానికి కారణమవుతాయి.  ఏడవ సంవత్సరం చేరుకునేసమయానికి వారిలో వ్యక్తిత్వం యొక్క నమూనా ఏర్పడుతుంది. అందుకే  “Child is the father of man” అని వర్డ్స్ వర్త్ అనే కవి అంటాడు.

సాధారణంగా మన తల్లిదండ్రులు మనలను ఎలా పెంచారో మనం కూడా మన పిల్లలను అలాగే పెంచాలని ప్రయత్నిస్తాం... అప్పటి పరిస్థితులు వేరు, అప్పటి కుటుంబ పరిమాణం వేరు ఆర్థిక పరిస్థితులు వేరు, పిల్లలపై ఉండే ఒత్తిడులు వేరు .. మరి ఇప్పుడు అలానే ఉండాలి అనుకోవడం అవివేకం అని అనేకమంది మానసిక శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం.

ఈ అంశాలు మీరు పాటించినా, పాటించకపోయినా కనీసం మీ మిత్రులతో పంచుకోండి. కనీసం వారికైనా ఉపయోగపడుతుందేమో....... మనకీ ఉపయోగపడుతుంది అంటారా !!!! ఇంకేం ఈ రోజునుండే ఆచరణ మొదలు పెడదాం...

విష్ యు గుడ్ లక్

## 8. నిత్య స్వార్థ పరులతో మెలగడం ఎలా?

అవును నిజమే. ఈ ప్రపంచంలో కేవలం తమ కొరకు మాత్రమే ఆలోచిస్తూ, బ్రతికే స్వార్థ పరులతో నిండి ఉంది. నిత్య జీవితంలో ఇలాంటి వారు చాలా మంది ఎదురవుతుంటారు. తమకు అవసరమున్నట్లయితే మదర్ థెరిస్సా, మహాత్మా గాంధీ లను మించి పోయి మహా అద్భుత వాక్యాలు

చెబుతుంటారు. ఎవరిని ఎంత వరకు వాడుకోవాలో .. ఎవరిని ఎక్కడ పెట్టాలో వీరికి తెలిసినంతగా ఎవరికీ తెలీదు.....

మరి అలా అయితే ఏమి చేయాలి ? వీరి స్వార్ధానికి బలి అవవలసిందేనా? మనం వెర్రిబాగులవాళ్ళమైతే వీరే కాదు ఎవరైనా ఎలా వాడుకోవాలో అలా వాడి ..తమ వాడకం ఎలా ఉంటుందో చూపుతుంటారు?

మన అనుమతి లేకుండా మనల్ని ఎవరూ తక్కువ చేయరని ఎలినర్ రూజ్ వెల్ట్ అంటారు. కాబట్టి ఈ సూచనలు పాటించడానికి ప్రయత్నిద్దాం..

**1. ముందుగా వారి అసలు స్వరూపాన్ని గుర్తించండి:**

వీరి గురించి వీరి చూపించే దొంగ ప్రేమలనుండి , కుహానా ఆప్యాయతలనుండి బయటకు రండి.... పంచదార పూత తో కూడిన మాటల వెనుక వారి స్వార్థం నిండి ఉందన్న సంగతి గుర్తించండి. వారికి వారి స్వార్థమే తప్ప ఎవరి పట్ల ఎటువంటి అభిమానం, ప్రేమ ఉండవన్న సంగతి కొంచెం బాధగా ఉన్నా వాస్తవాన్ని గుర్తించండి. పిచ్చి నమ్మకం లొ పడ్డావా పచ్చి మోసమే గతి నీకు........ మీ కళ్ళ ముందు ఉన్న అమాయకపు పొరలు వదిలించుకోండి.. వాళ్లకు పైసా లాభం ఉందంటే ఎదుటివారికి లక్ష రూపాయలు నష్టమవుతున్నా అందులో దించుతారని గుర్తించండి...

**2. మీకు సంబంధించిన విషయాల్లో పూర్తి దృష్టి కేంద్రీకరించండి:**

మీ భావోద్వేగాలను వాడుకోవడం లో వీరు సిద్ధహస్తులు....మీ పట్ల ఏంతో ప్రేమ నటించి. మీ శ్రేయస్సే వారి జీవిత లక్ష్యమ్ అన్నట్టు కటింగ్ లు ఇస్తుంటారు. ఎలా చేస్తే బాగుంటుంది. అలా చేస్తే బాగుంటుంది. అయ్యో నీ ఆరోగ్యం జాగ్రత్త. ఎంత కష్ట పడుతున్నావో అనే సానుభూతి కేజీ లలో కాదు క్వింటాలలో ఒలకబోస్తుంటారు. కాబట్టి వీరి బోడి సలహాలకు ప్రేమ లకు లొంగ కుండా మీకు సంబంధించిన విషయాల్లో పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండండి.

3. మీ స్థాయి కి తగ్గట్టు గా ఉండండి కాని  వారి స్థాయి కి దిగజారవద్దు:

వారి ప్రవర్తనను చూసి ఒక్కోసారి మీ భావోద్వేగాలు నియత్రించుకోవడం కష్టమై వారి ముందు వ్యక్తపరచవద్దు.. దాని వలన వారిలో మార్పు రాదు కదా మీ గురించి లేనిపోనివి ప్రచారం చేసే అవకాశం ఉంది మీ వ్యక్తిత్వానికి లేనిపోని ముద్రలు వేస్తుంటారు.. మీ స్థాయి, మీ వ్యక్తిత్వం ఎవరి ప్రవర్తన వలన మారకుండా మీరు మీరుగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

**4. వారే మీ ప్రపంచం కాదని వారిని తెలుసుకోనీయండి:**

వీరి తో వచ్చే చిక్కు ఏమిటంటే .. వీరు పరాన్న జీవుల్లా ఎవరో ఒకరి మీద ఆధార పడి బ్రతుకుతుంటారు కాని మనం వారి మీద

బ్రతుకుతున్నామనే భ్రమల్లో ఉంటారు. వీలయితే అందరికీ ఉచిత ప్రచారం కూడా చేస్తుంటారు. వారే మీ ప్రపంచం కాదని మీ ప్రవర్తన ద్వారా తెలియపరచండి. మీకు సంబధించిన స్నేహితులు గాని మీ తొ కలిసి పనిచేసే వారు కాని మీకు సహాయపడే వారు గాని వందల్లో ఉన్నారని వారిని తెలుసుకోనీయండి.

5. **వారిని వీలయినంత దూరంగా పెట్టండి:**

దూరంగా పెడుతున్న సంగతి వారిని తెలుసుకోనీయండి: వారిని నిర్లక్ష్యమ్ చేయండి.. వారి స్వభావం గుర్తించాం .. మా దగ్గర మీ పప్పులు ఉడకడం కష్టం అనే భావన లొ మీరు ఉన్న సంగతి వారికి మీ ప్రవర్తన ద్వారా తెలియపరచండి.. మీ సమయం, మీ మాటలు చాలా విలువైన సంపద .. ఇటువంటి తేలిక మనుష్యుల కోసం వాటిని ఖర్చు పెట్టకండి..... ఒక వేళ ఎదురుపడినా దూరంగా ఉండటానికి యత్నించండి. వారు మారిపోతారని కాదు. ఇక మీరు అనవసరంగా నష్టపోవడం తగ్గుతుంది. అంతే...

**6. మీకు ఇష్టమైన విషయాలు మాత్రమే, మీకు సంబంధించిన విషయాలు , మీ విజయాలు మాత్రమే వారితో చర్చించండి :**

వారితో తప్పని సరిగా మాట్లాడవలసి వచ్చినప్పుడు మీకు సంబంధించిన విషయాలు మీరు సాధించిన విజయాలు చర్చించండి. వారికి సంబంధిచిన

విషయాలు చెబుతున్నప్పుడు జాగ్రత్త గా ఆ టాపిక్ మార్చడానికి ప్రయత్నించండి.... వారి మొహంలో మారే రంగులు గుర్తించండి.....

**7. వారికి సహాయాలు గాని కానుకలు ఈయడం గాని ఆపండి:**

మీరు సహాయం చేస్తుంటే వారు అవి గుర్తుంచుకొని మీ పట్ల కృతజ్ఞత కలిగి ఉంటారని ఆశించవద్దు. ఎవరు వీరికి సహాయం చేసినా అది తమ హక్కు గా భావిస్తారు. తమ వలన లాభం ఉంటుందనే తమకు వీరు ఇది చేస్తున్నారు అని భావిస్తారు. వీరికి కానుకలు ఎంత ఇచ్చినా వీరికి తృప్తి ఉండదు. వాటిని తక్కువ చేసి మాట్లాడుతారు. అలా అని వారికి ఎంచుకునే అవకాశం ఇచ్చినట్లయితే మీ పర్సు గుల్ల చేసి తీరుతారు. మీ జేబులో డబ్బులు మీ ద్వారా ఇతరులకు ఇప్పించి క్రెడిట్ కొట్టేసే అద్భుతమైన టాలెంట్ వీరికి పుట్టుకతో  వచ్చిన అపురూపమైన నైపుణ్యం ..

**8. వీరినుండి సహాయం ఆశించవద్దు:**

వీరు సాధారణంగా ఎవరికీ సహాయం చెయ్యరు. ఒకవేళ పైసా ఇస్తే కోటి రూపాయలు ఇచ్చిన ప్రచారం జరుగుతుంది. వీరు ఒక వేళ కానుకలు ఇస్తే అవి ఏ అశోకుడు కాలం నాటివో, సింధు నాగరికత త్రవ్వకాలలో బయటపడినవో అవవచ్చు. ఎందుకు తమకు పనికిరావు అని రూడి చేసుకున్నతర్వాత మాత్రమే అతి కష్టం మీద గుండె రాయి చేసుకొని వీరు

ఇతరులకి ఇస్తారనేది వారు ఒప్పుకోని సత్యం. స్వీకరించం అని మొహమాటం లేకుండా చెప్పండి.

9. **వారితో వీలైనంత తక్కువ కాలం గడపండి:**

వీరిని వదులుకోవడం వీలుకాకపోతే వీరితో గడిపే సమయాన్ని తగ్గించండి. వారికి అవసరం ఉంటె ఒకలా మన అవసరమైతే మరో విధంగా ఉంటుంది. వీరి ప్రవర్తనలలో తేడా గమనించడం చాలా కష్టం. మనసుకి చాలా బాధ కలుగుతుంది. మన ఇంటికి వస్తే ఒలకబోసే ప్రేమలు వారివద్దకు మనం వెళ్ళినప్పుడు ఏమవుతాయో మనకు అర్థం కాదు. దూరంగా ఉండటాన్ని మించిన ఆనందం లేదు.

10. **మంచి స్నేహాలు ఎంచుకోండి:**

మీ విలువ మీ అర్హతలు, మీ అలవాట్లు, మీ అభిప్రాయాలు గుర్తించి గౌరవించే వారు ఈ లోకం లో కోకొల్లలు. కాబట్టి  స్వార్థపరులను వీలైనంతవరకు తొలగించుకొని మంచి స్నేహాలు ఎంచుకోండి... అలా అని వీరి వలన లాభం లేదని కాదు.. జీవితం అంటే ఏమిటో స్వార్థం అంటే ఏమిటో తెలియచేసేది వీరి వింత ప్రవర్తనే...... జాగ్రత్త పడండి.. మీ ఆనందాన్ని మీరు కాకపొతే ఎవరు కాపాడుతారు...... విష్ యు ఏ హ్యాపీ లివింగ్.....

# 9. నాయకుడిగా ఎదగాలంటే

నలుగురిలో గుర్తించబడాలని , నలుగురిలో గౌరవించబడాలని , నలుగురి ముందూ నడవాలని , ముందుండి నలుగురినీ నడిపించాలని, సత్కారాలు, సన్మానాలు అందుకోవాలని ప్రతి మనిషి కి అతి సహజంగా ఉంటుంది. ఎవ్వరూ దీనికి అతీతం కాదు. అదృష్టవశాత్తూ కొంత మందికి ఆ అవకాశం వస్తుంది, తమ తమ వ్యక్తిత్వాల వలన , సంస్కారం వలన, ఆదర్శాల వలన, అనుచరుల వలన దానిని సద్వినియోగ పరుచుకుంటారు. మరికొంత మంది పాటించాల్సిన కనీస ప్రమాణాలను, ప్రాథమిక అంశాలను విస్మరించడం వలన గొప్ప నాయకులుగా ఎదగలేక కనుమరుగవుతుంటారు.....

నాయకుడిగా ఎదగాలంటే పాటించాల్సిన కనీస ప్రమాణాల గురించి నాయకత్వ లక్షణాల గురించి చర్చిద్దాం,,

1. విషయ పరిజ్ఞానం పై సంపూర్ణ అవగాహన మరియు సమర్థత:

నాయకుడిగా తాము ఏ రంగంలో ఉన్నామో ఆ రంగానికి సంబంధించిన అన్ని అంశాల పైన ప్రాథమిక పరిజ్ఞానం, మొత్తం వ్యవస్థ మీద సంపూర్ణ అవగాహన పెంపొందించుకోవాలి. కేవలం అనుచరుల మీద ఆధారపడి వారు రాసిన లేదా అందించిన సమాచారం పై గుడ్డిగా ఆధారపడకుండా తమకంటూ స్వంత అవగాహన ఉండాలి. ఉదాహరణకు రాజకీయ రంగంలో నాయకుడిగా

ఉండాలంటే రాజ్యాంగం గురించి, వివిధ రకాల రాజ్యాంగ సిద్ధాంతాల గురించి వివిధ దేశాలలో ఉన్న ప్రభుత్వ రీతుల గురించి, ప్రభుత్వ పనితీరు గురించి, వివిధ శాఖల గురించి, వాటి బాధ్యతల గురించి ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ అప్ టు డేట్ గా ఉండాలి .. . అదే ఒక సంస్థ లో నాయకత్వం వహిస్తుంటే సంస్థ లో గల వివిధ విభాగాల గురించి , మార్కెట్ గురించి, పోటీ దారులు అనుసరిస్తున్న వివిద విధానాల గురించి రాబోయే మార్పుల గురించి తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.

**2. స్వంత బలాలను పూర్తిగా నమ్మాలి, బలహీనతలను తెలుసుకోవాలి:**

నాయకుడి గా ఎదగాలనుకునే వాడు చేయాల్సిన మొదటి పని తన యొక్క బలాల గురించి బలహీనతల గురించి తెలుసుకోవాలి. నాయకుడిగా తాను తయారయ్యేందుకు తనకున్న బలం ఏమిటి? వారసత్వంగా తల్లి దండ్రుల లేదా తాత ముత్తాల వారసత్వం వస్తే ..ఏ కారణాల వలన తాతలు గాని తండ్రులు గాని ప్రజలలో పలుకుబడి, ఆదరణ, నమ్మకం సాధించారో తెలుసుకొని ఆ గుణాలను తానూ పెంపొందింప చేసుకోవాలి.. ప్రజలకు మతి మరుపు చాలా ఎక్కువ .. కొత్త తరం పాత తరాన్ని చాల వేగంగా మరచిపోతుంది. తమకంటూ స్వంత ముద్ర వేసుకోకుండా చెట్టు పేరు చెప్పి కాయలమ్ముకుందామంటే చివరికి గన్నేరుకాయలే మిగులుతాయి.

నాయకుడికి ఉండాల్సిన బలం ప్రజలలో ఆదరణ , అందరినీ కలుపుకొని ముందుకు వెళ్ళడం , ధైర్యం, సహాయం చేయడానికి ముందుండటం, అందరిలో విశ్వాసాన్ని నమ్మకాన్ని అభివృద్ధి చేయడం . ఈ లక్షణాలను నిరంతరం పదును పెట్టుకోవాలి. తన బలహీనతలు ఏవో తెలుసుకొని వాటిని బలాలుగా మార్చుకోడానికి నిరంతర సాధన చేయాలి. ప్రభావపూరితంగా ఉపన్యాసం ఇవ్వడం, వ్యూహరచన చేయడం ఇటువంటి వాటిలో కాస్త వెనుకబడి ఉంటే వాటిని బలాలుగా మార్చుకోడానికి నిపుణుల సహాయం తో సాధన చేస్తుండాలి.

**3. మంచి వాక్పటిమ కలిగి ఉండి ప్రభావితం చేయగలిగే వక్త గా ఉండాలి:**

నాయకుడికి ఉండాల్సిన ప్రత్యేకమైన లక్షణం మంచి భాషా పరిజ్ఞానం తో కూడిన ప్రసంగాలను చేయగలిగే సామర్థ్యం ఉండాలి. మంచి వక్తలు సమూహాలను ప్రభావితం చేయగలగాలి. మార్టిన్ లూథర్ కింగ్, అబ్రహం లింకన్, జవహర్ లాల్ నెహ్రూ, అటల్ బిహారీ వాజపేయ్, నందమూరి తారక రామారావు, నరేంద్ర మోడీ, కల్వకుర్తి చంద్రశేఖర్ జన సమూహాలను తమ వాక్పటిమ తో మంత్రముగ్ధులను చేయగల్గే నేర్పరులు . ప్రసంగాలను చేయ గలగడం కన్నా తమ వాకచాతుర్యం తో ఎదుటివారిని తమ వాదన వైపు నెగ్గించుకోగలిగే నేర్పరులై ఉండాలి. తిమ్మిని బొమ్మను బొమ్మను తిమ్మి

చేయగల సామర్థ్యం చాలా సార్లు వారినితమ వాదనను నేగ్గించుకోగలిగే నేర్పరితనం ఉండాలి.

**4. జయాలకు అపజయాలకు స్వంత బాధ్యత తీసుకోవాలి:**

నాయకుడనేవాడు సమస్యలు వచ్చినపుడు వాటిని పరిష్కరించేందుకు స్వంత భాద్యత తీసుకోవాలి. సమస్యలు అన్నిటినీ సానుకూలంగా పరిష్కరించుకోక పోవచ్చు. అవి ఒక వేళ పరిష్కరించబడకపోతే ఆ బాధ్యతను తాను తీసుకోవాలి తప్ప ఇతరుల మీద త్రోయరాదు. తన ఓటమికి తమ జట్టు వెనుకబడటానికి ఎవరో కారణమని నమ్మితే ఆ ఓటమినుండి గుణపాఠాలు ఎప్పటికీ నేర్చుకోక పోవచ్చును. ఎప్పుడైతే బాధ్యత స్వయంగా తీసుకుంటాడో అనుచరుల నమ్మకాన్ని గెలుచుకోవడమే కాకుండా గెలవాలన్న తపన నలుగురిలో పెంచగలుగుతాడు..

**5. సమర్థులైన శత్రువుల్ని ఎంచుకోవాలి:**

ఉన్నత మైన లక్ష్యము కలిగిన నాయకుడు ఉన్నతమైన శత్రువుల్ని పోటీదారుల్ని ఎంచుకోవాలి. సాధ్యమైనంత వరకు నలుగురినీ కలుపుకొని ముందుకు వెళ్ళాలి కాని నలుగురినీ కెలుక్కుంటూ సమయం వృథా చేసుకోకూడదు. ఎవడి బలాల్ని తక్కువగా అంచనా వేయకూడదు. అహంకారంతో దగ్గరయ్యే వారిని దూరం చేసుకోకూడదు. **అణు బాంబు తో**

**పెట్టుకున్న పర్వాలేదేమో కాని ఆత్మ విశ్వాసం ఉన్న వాడితో అసలు పెట్టుకోకూడదు.** బయటకు కనబడే బలంకన్నా లోపల ఉన్న అసలు బలాల్ని అంచనా వేయగలగాలి. ఎటువంటి అంచనా లేనప్పుడు ముందుగా ఘర్షణ మొదలుపెట్టరాదు. . బలమైన శత్రువులతో తాత్కాలికంగా సంధి చేసుకోవడం ఉత్తమం. చెప్పులో చిన్న రాయి కూడా మన పరుగును ఆపి వేయగలదు. చిన్నవారితో అనవసర శత్రుత్వం వలన అందరికీ లోకువయ్యే పరిస్థితి ఎదురవడం కాకుండా వారు ఎదుగేందుకు దోహదపడే అవకాశం ఇచ్చినట్టే .. అత్యంత విశాలమైన రష్యా అతి చిన్న జపాన్ చేతిలో ఓటమి పాలు అవడం తో జార్ రాజుల పతనం మొదలయ్యింది.

**6. అనుచరులకు ఆదర్శంగా ఉదాహరణ దాయకంగా ఉండాలి:**

తన చుట్టూ నిరంతరం ఉండే అనుచరులను సరియైన వారిని ఎంచుకోవాలి. భజనపరులకు, చంచా గాళ్ళకు, తార్పుడుగాల్లకు ఆ అవకాశం ఇస్తే ఆత్మహత్యా సాదృశ్యం అయ్యే అవకాశం ఉంది. తాను చేసే చిన్న చిన్న తప్పులు కూడా వారికి తెలియకూడదు. వారికి లోకువయ్యే పనులు ఎప్పుడూ చెయ్యి కూడదు. చేయాల్సి వచ్చినా వారికి తెలియకూడదు. తమ నాయకుడి లోపాలు తమకు తెలిస్తే వారు అతనిని మరింత దిగజార్చే అవకాశం ఉంటుంది. నోటి దురద , తన దగ్గరకు వచ్చిన

వారి పట్ల అమర్యాదగా ప్రవర్తించే వారిని వెంటనే తొలగించాలి. విన్ స్టన్ చర్చిల్ కి అత్యంత ప్రీతిపాత్ర మైన కుక్క ఒకటి ఉండేదట. కాని అది చర్చిల్ కలవడానికి వచ్చినవారి పైన బడటం అరవడం చేసేదట. అది చర్చిల్ కి తెలియలేదు. ఒకసారి చర్చిల్ ఉండగానే తనను కలవడానికి వచ్చిన వారిని చూసి ఒకరిపై బడి అది మొరిగిందట. వెంటనే చర్చిల్ దానిని గన్ తో కాల్చి వేసాడట.. అంత ఇష్టపడే కుక్కను కాల్చారా? అని అడిగితే అది వేరే కుక్క అయితే కుక్క కరిచింది అని చెప్పుకుంటారు. నా దగ్గర ఉన్న కుక్క నన్ను కలవడానికి వచ్చినవారిని కరిస్తే చర్చిల్ కుక్క కరిచింది అని చెబుతారు అన్నాడట. దీనిని బట్టి మర్యాదపూర్వకంగా హుందా గా ప్రవర్తించే వ్యక్తులనే తన కోటరీ లో ఉంచుకోవాలి.

**7. అనుచరుల్ని మంచి నాయకులు గా తయారుచేయాలి:**

**" నీ చుట్టూ ఉన్న వారిని సింహాలు గ తీర్చుదిద్దు. లేదా వారు తోడేళ్ళు గా మారి నిన్నే తినేస్తారు అన్నారు స్వామి వివేకానంద .** అనుచరుల యొక్క సామర్థ్యాలను గుర్తించి సముచితంగా వారు ఎదిగేందుకు అవకాశం కల్పించాలి. ఎక్కడ ఎవరు ఎదిగిపోతారో అని నిరంతరం బాధపడేవాడు భయ పడేవాడు నిజమైన నాయకుడి గా ఎదగలేడు. ఎవ్వడు వెళ్ళిపోయినా

అలాంటి వారిని వందమందిని తయారుచేయగలననే నమ్మకం విశ్వాసం నాయకుడికి ఆక్సిజన్ లాంటింది. తన అనుచరుల , సహచరుల అవసరాలను తెలుసుకొని వారికి ఆసరాగా భరోసాగా ఉండాలి. విజయాలలో అనుచరులను అభినందించాలి . పరాజయాలకు స్వయంగా భాధ్యత తీసుకోగలగాలి. ఎదిగేందుకు అవకాశం కల్పించే నాయకుడి కోసం ప్రాణాలు అర్పించేందుకు అనుచరులు సిద్ధంగా ఉండగలుగుతారు. **స్పార్తకస్** కోసం ప్రాణాలివ్వడానికి అనుచరులు సిద్ధపడింది. మరియు తమ పదవులకు ముప్పు వాటిల్లబోతుందనే అనుమానంతో సీజర్ ను హతమార్చిన తన అనుచరులు దీనికి ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చును.

**8. వ్యూహాలు, ప్రతి వ్యూహాలతో నిరంతర అప్రమత్తత:**

అధికారం ఉంటేనే ఎవరికైనా సేవ చేయడానికైనా సహాయం చేయడానికైనా అవకాశం ఉంటుంది. నేడు నిరంతరం మారుతున్న రాజకీయ వ్యవస్థలో వ్యూహాలు, ప్రతి వ్యూహాలతో నాయకుడు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. తరతరాలుకు నిలిచిపోయే కార్యక్రమాలు చేయాలంటే అధికారం నిలుపుకోవడం , ప్రజలతో మమేకం అవ్వడం, ప్రజల విశ్వాసం చూడగొనడటం తప్పని సరి. సరియైన మేధా వర్గం తో కూడిన వ్యూహాలుచేసే బృందం తయారు చేసుకోవాలి.

అల్లాటప్పా  ఆకతాయిలతో  కాలం గడిపేవాడు  కాలగర్భంలో కలుస్తాడు. వేసే ప్రతి అడుగు జాగ్రత్తగా చూసుకుని వేసేవాడు , పలికే ప్రతి మాట ఆచితూచి  పలికేవాడు కాలాన్ని గెలిచే నాయకుడిగా నిలుస్తాడు.  శాశ్వత శత్రువులుండరు..  శాశ్వత  మిత్రులుండరు  అనే  పరమనీతిని మరచిపోకూడదు.

నాయకత్వం అంటే  రాజకీయ నాయకత్వమే కాదు  ఒక పరిశ్రమ కావొచ్చు, ఒక కుటుంబం  కావొచ్చు, ఒక ధార్మిక సంస్థ కావొచ్చు.  లేదా  ఒక సేవా సంస్థ కావొచ్చు.  మదర్ థెరిస్సా స్థాపించిన  మిషనరీ ఆఫ్ చారిటీ ఆమె  లేకపోయినా  కొనసాగటానికి కారణం ఆవిడ తయారు చేసిన ద్వితీయ నాయకత్వ సామర్ధ్యమే. అదే విధంగా  ఏ  రాజకీయ పార్టీ నైతే స్థాపించిన ఒక మహానుభావుడు  తన అనుచరులతోనే చెప్పులు విసిరేయించుకునే దశకు  చేరి  సంపూర్ణ మెజార్టీ ఉన్నా అధికారం కోల్పోయి  అర్ధాంతరంగా అవనినే విడిచి పెట్టాల్సిరావడం  వ్యూహాలు  ప్రతి వ్యూహాలు  లేకపోవడం ముఖ్య కారణం. నాయకత్వం  అనేది నిరంతరం నేర్చుకునే ఒక కళ.  ఒక అదృష్టం.  ఒక  వరం.  మనిషి జన్మ  సార్ధకం అయ్యేందుకు ఒక అద్భుత అవకాశం.

విష్ యు  ఆల్ ది బెస్ట్.......

# 10. పిల్లల పెంపకం పై ఖలీల్ జిబ్రాన్ తత్వ విచారాలు

పిల్లల పెంపకం అనేది అనాదిగా వస్తున్న ఒక పెద్ద సమస్య. సమస్య కాదిది ఒక సవాలు అంటారు కొందరు. జీవితములో అన్ని విజయాలకన్నా తల్లిదండ్రులుగా విజయం సాధించడమే గొప్ప విజయమని అనేకమంది ఆలోచన. అసలు పిల్లల పట్ల తల్లిదండ్రులు ఎటువంటి ఆలోచన కలిగి ఉండాలి? వారి దృక్పథం ఎలా ఉండాలి. అసలు వారి నిజమైన భాద్యత ఏమిటి? ఈ విషయాల గురించి ప్రముఖ తాత్విక కవి ఏమన్నారో తెలుసుకుంటే మనం ఒప్పుకోని ఎన్నో సత్యాలు బయటపడతాయి.

ఖలీల్ జిబ్రాన్ రాసిన ప్రోఫెట్ కవితా సంకలనం అనేక తాత్విక విషయాలను సోదాహరణం గా వివరిస్తుంది. ముఖ్యంగా **"On Children"** అనే కవిత లో ఆయన వ్యక్తపరచిన భావాలు నేటి సమాజానికి మార్గదర్శకాలు గా భావించవచ్చును.

I STANZA

And a woman who held a babe against her bosom said, "Speak to us of Children." And he said:

Your children are not your children.
They are the sons and daughters of Life's longing for itself.

They come through you but not from you,
And though they are with you, yet they belong not to you.

తన బిడ్డను గాడంగా హృదయానికి హత్తుకున్న ఒక స్త్రీ పిల్లల గురించి కొన్ని విషయాలను చెప్పమని ప్రోఫెట్ ను అడుగుతుంది. బిడ్డను హృదయానికి హత్తుకున్న స్త్రీ అనే పదం లోనే పిల్లలు మా స్వంతం, మా ఆస్తి, అనే భావనతో తల్లిదండ్రులు ఉంటారు అంతే కాక పిల్లల పట్ల ప్రేమగా ప్రవర్తించే తల్లిదండ్రులు పిల్లల పెంపకం గురించి చాలా విషయాలు తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి తో ఉంటారు అని జిబ్రాన్ అభిప్రాయం అని చెప్పవచ్చును. ఆమె తో ప్రోఫెట్ అంటాడు......

**" నీ పిల్లలు నీ పిల్లలు కారు.**

**తనకుతానుగా గాడంగా వాంచించే జీవితం యొక్క**

**కుమారులు మరియు కుమార్తెలు.**

**వారు నీ ద్వారా ఈ జీవితం లోకి వచ్చారు కాని నీ నుండి కాదు.**

**వారు నీతో ఉన్నప్పటికీ నీకు సంబంధించినవారు కాదు. "**

వివరణ: జిబ్రాన్ పిల్లల పట్ల మనకు ఉండాల్సిన దృక్పథం గురించి చెప్పాడు. ఒక పైప్ ద్వారా నీరు వస్తుంది గాని పైప్ నుండి కాదు. అలాగే భగవంతుడు మన పిల్లల్ని మనద్వారా ఇక్కడకు పంపించాడు కాని మననుండి వారు రాలేదు. పూర్వం టెలిగ్రాం ద్వారా పిల్లలు పుట్టిన విషయం

దూరంగా ఉన్న తండ్రి కి తెలియచేయాలంటే ..**You are blessed with a baby** అని టెలిగ్రాం పంపే వారు. అంటే భగవంతుడు మనల్ని పిల్లలు ఇవ్వడం ద్వారా ఆశీర్వదించాడు అని. వారికంటూ స్వంత జీవితం ఉంటుంది. వారు మనతో ఉనప్పటికి వారి కంటూ ఒక స్వతంత్ర జీవితం వారు కోరుకున్నది వారికి ఉంటుంది. అంతవరకూ వారిని ఒక ధర్మకర్తల్లా వారిని సాకాల్సిన భాద్యత మనదే . మన పిల్లలకు మనం కేవలం ధర్మ కర్తలు మాత్రమె . భజగోవిందం లో కూడా కస్తే కాంతా.. కస్తే పుత్రా . అనే శ్లోకం లో శంకరాచార్యుల వారు చెప్పిన వేదాంతం ఇదే.

II STANZA

**You may give them your love but not your thoughts.**
**For they have their own thoughts.**
**You may house their bodies but not their souls,**
**For their souls dwell in the house of tomorrow,**
**which you cannot visit, not even in your dreams.**
**You may strive to be like them, but seek not to make them like you.**
**For life goes not backward nor tarries with yesterday.**

**నీవు నీ పిల్లలకు నీ ప్రేమ ఇవ్వవచ్చు**

**కాని నీ ఆలోచనలను మాత్రం కాదు.**

**వారి శరీరాలు నీవి  కావచ్చు కాని వారి ఆత్మలు కాదు**

**నీవు కలలో కూడా దర్శించలేని ఉన్నత భవిష్యత్తులో**

**వారి ఆత్మలు       నివసిస్తాయి.**

**నీవు  వారిలా ఉండటానికి ప్రయత్నించవచ్చు,**

**కాని  వారిని నీలా తయారుచేయడానికి**

**ప్రయత్నించకుండా  ఉండటం తెలుసుకో**

**ఎందుకంటే  జీవితం వెనుకకు నడవదు,**

**నిన్నటి తో అంటిపెట్టికోదు**

**వివరణ:** తల్లిదండ్రుల మొదటి భాద్యత పిల్లల రక్షణ మరియు  సంరక్షణ మాత్రమే.. వారి శారీరక ఎదుగుదల అవసరమయ్యే పోషణ, అనారోగ్యానికి గురికాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఇవి తల్లిదండ్రుల ప్రథమ  కర్తవ్యం. అంతే కాని వారి ఆలోచనలను అణచివేసే అధికారం హక్కు తల్లిదండ్రులకు లేవు. నిన్నటి తరానికి చెందిన  తల్లిదండ్రులు రేపటి తరానికి చెందిన  పిల్లల ఆలోచనలను శాసించడం మూర్ఖత్వం.  జీవితం వెనక్కు నడవదు లేదా నిన్నలా ఉండదు. వారు రేపటి రోజున ఏ  స్థాయికి వెళతారనేది తల్లిదండ్రుల ఊహకు కూడా అందని సత్యం. ఉదాహరణకు ఇప్పుడు దేశ విదేశాలలో ఉన్నత స్థాయిలలో స్థిర పడ్డవారు చిన్నప్పుడు వారి తల్లిదండ్రులు వారు

ఇంతవరకు రాగలరని కలలో కూడా ఊహించి ఉండరు. కాబట్టి వారి ఆలోచనలు వారివే... మన ఆలోచనలు వారిపై రుద్దరాదు. అంత ఎందుకు మన సెల్ ఫోన్ లో ఎన్ని ఆప్షన్స్ ఉన్నాయో మన పిల్లలకు తెలిసింది కూడా మనకు తెలియదు. సెటప్ బాక్స్ ని ఎలా అమర్చాలో ఎలా ఆపరేట్ చేయాలో చిన్నారులకు తెలిసినంత కూడా మనకు తెలియదు. మనం టి వి చూడటానికి ఇరవై ముప్పై సంవత్సరాలు వస్తే కాని అవ్వలేదు. అదీ ఒక చానెల్ తోనే . మరి వారు పుట్టుకతో వంద చానెల్స్ తో రిమోట్ తో హల్ చల్ చేస్తున్నారు.

III STANZA

**You are the bows from which your children as living arrows are sent forth.**

**The archer sees the mark upon the path of the infinite, and He bends you with**

**His might that His arrows may go swift and far.**

**Let your bending in the archer's hand be for gladness;**

**For even as he loves the arrow that flies, so**

**He loves also the bow that is stable.**

మీ పిల్లలు ఎక్కుపెట్టబడిన శరాలు , బాణాలయితే

మీరు అవి ముందుకు పెళ్లేందుకు వంచబడిన విల్లులు

విలుకాడు అనబడే భగవంతుడు ఆ బాణాలను

అనంత  లక్ష్యాల వైపు గురి పెడతాడు

ఆ బాణాలు వేగంగా సూటిగా వేళ్ళేందుకు  విల్లులు వంగాలని నిర్దేశిస్తాడు

విలుకాడి అభీష్టానికి తగ్గట్టుగా వినమ్రంగా వంగడమే విల్లు యొక్క కర్తవ్యం

ఆయన   వేగంగా ప్రయాణించే బాణాలను  ప్రేమించినట్టే

స్థిరంగా  ఒంగే విల్లును కూడా ప్రేమిస్తాడు.

**వివరణ :** ఇక్కడ జిబ్రాన్ భగవంతుని విలుకానిగా  పిల్లలను బాణాలు గా తల్లిదండ్రులను విల్లులుగా  సరిపోల్చాడు. బాణాన్ని ఏ అనంతమైన లక్ష్యానికై గురిపెట్టాడో విల్లుకి తెలియదు. దాని పని విలుకాడు చెప్పేటట్టు గా  బాణాన్ని సూటిగా, వేగంగా పెళ్లేందుకు సహకరించేందుకు విలుకాని చేతి లో స్థిరంగా సున్నితంగా ఒంగటమే..   అలా ఏ తల్లిదండ్రులయితే పిల్లలు తమ లక్ష్యాల వైపు పెళ్లేందుకు వారి ఉన్నతికి తమకు తెలిసి తెలియని మిడి మిడి పరిజ్ఞానం తో అడ్డు పడకుండా ఉంటారో వారిని భగవంతుడు కూడా ప్రేమిస్తాడు.

ఖలీల్ జిబ్రాన్ యొక్క తత్వ విచారాన్ని ఈ రోజుల్లో చాలామంది హర్షించరు. అంగీకరించరు. పిల్లలు తమ హక్కు అంటూ అభిప్రాయాలను బలంగా రుద్దే తల్లిదండ్రులు, మార్కుల కోసం ఉపాధ్యాయుల వద్ద నానా హడావుడి చేసే తల్లిదండ్రులు జిబ్రాన్ ఆలోచనలను అంగీకరించి పాటిస్తే , పిల్లలకు స్వేచ్ఛావాతావరనాన్ని అందించగలరు. పిల్లలు పరిపూర్ణంగా ఎదగడానికి దోహదపదగలరు. వారి ఇంట్లో, ఒంట్లో ఆనందం ఆనందం వెల్లి విరుస్తుంది. లేదా ఆనందాన్ని మన చేతులారా దూరం చేసుకున్నట్లవుతుంది.

## 11.కుమారునికి తండ్రి చేసే హిత బోధ

**మీరంతా " హ్యాపీ డేస్ " సినిమా చూసారా? అందులో ఒక కథానాయకుడు నిఖిల్ ఇంగ్లీష్ మేడమ్ వెనుక పడతాడు. ఆమె ఆ అబ్బాయికి ఒక ఇంగ్లీష్ Poem ఇచ్చి నేర్చుకొని రమ్మంటుంది. ఆ కవిత ఏమిటో? ఆ కవిత ద్వారా ప్రతీ యువకుడు తెలుసు కోవలసిన జీవిత పాఠాలేమిటో తెలుసుకుంటే అనేక మందికి ఉపయోగ పడుతుందేమో....**

**జంగిల్ బుక్ ద్వారా ఎంతో ప్రాచుర్యం పొందిన రుడ్ యార్డ్ కింపింగ్ 1895 లో ఈ Poem వ్రాసాడు. 1910 లో ముద్రించబడింది. ఒక తండ్రి తన కుమారుడికి ఎలా జీవించాలో? దాని వలన వాడికి కలిగే ఫలితమేమిటో ఈ**

**Poem తెలియచేస్తుంది. ఒక మనిషి అనేవాడు ఎలా ఉండాలో, నాయకత్వ లక్షణాలు ఎలా ఉండాలో దీనిలో చెప్పబడింది.**

**ముందుగా ఈ Poem ఏమిటో చూద్దాం.....**

Ist Stanza

IF you can keep your head when all about you

Are losing theirs and blaming it on you,

If you can trust yourself when all men doubt you,

But make allowance for their doubting too;

If you can wait and not be tired by waiting,

Or being lied about, don't deal in lies,

Or being hated, don't give way to hating,

And yet don't look too good, nor talk too wise:

తెలుసుకోవలసిన జీవిత పాఠాలుః

1. **ఆత్మ విశ్వాసం - నమ్మకం; ఇతరులకు నీ మీద నమ్మకం ఉండవచ్చు లేకపోవచ్చు లేదా నీలోనే లోపాలున్నాయని నిన్ను నిందించవచ్చు. నీ మీద ఇతరులకున్న నమ్మకం విశ్వాసం సడలిపోతుండవచ్చు. కాని ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో నీ మీద నీకున్న నమ్మకాన్ని, విశ్వాసాన్ని విడిచిపెట్టవద్దు.**

అసత్యాలతో, ద్వేషం తో నీపై ఇతరులు నిందించవచ్చు. ఎటువంటి పరిస్థుతుల్లో సహనాన్ని విడిచిపెట్టకుండా, అసహనానికి లోనుకాకుండా, నీలో ద్వేషానికి చోటు ఇవ్వకుండా ఉండగలగాలి. అతి మంచివాడిగా కనబడవద్దు, అతి తెలివితేటలతో మాట్లాడవద్దు.

**II nd Stanza**

If you can dream - and not make dreams your master;

If you can think - and not make thoughts your aim;

If you can meet with Triumph and Disaster

And treat those two impostors just the same;

If you can bear to hear the truth you've spoken

Twisted by knaves to make a trap for fools,

Or watch the things you gave your life to, broken,

And stoop and build 'em up with worn-out tools:

**2. చెదరని సంకల్పం; జీవితం గురించి కలలు కను. కాని కలల బేహారిగా విహరించకు. ఆలోచించి పనులు చెయ్. కాని ఒట్టి ఆలొచనలతో వాస్తవాలకు దూరంగా జీవించకు. ఓటమికి కృంగిపోవడం, విజయానికి ఉప్పొంగి పోవడం కాకుండా విజయాన్ని కాని ఓటమిని గాని సమభావంతో స్వీకరించే తత్వాన్ని అలవరచుకో, నీవు పలికిన సత్యాలకు వక్రభాష్యాలు చేర్చి నిన్ను అందులో బలి**

**చేసే ఇతరుల పన్నాగాలకు బలికాకు. జీవితాన్నే పణంగా పెట్టి సాధించిన విజయ సౌధాలు ఒక్కసారి కూలినా, ఆ శిధిలాల శకలాలతో నూతన విజయాలకు నాంది పలుకు .**

III rd Stanza

If you can make one heap of all your winnings

And risk it on one turn of pitch-and-toss,

And lose, and start again at your beginnings

And never breathe a word about your loss;

If you can force your heart and nerve and sinew

To serve your turn long after they are gone,

And so hold on when there is nothing in you

Except the Will which says to them: 'Hold on!'

**3. <u>ఓటమికి నిరాశ చెందకు;</u> ఓటమి అంటే ఉండే భయం ఏ పని చేయడానికి ముందడుగు వేయనీయదు. నీవు సాధించిన అన్ని విజయాలు పెట్టుబడిగా పెట్టి, అవి పోయినా ఫర్వాలేదు మొదలు నుండి మరలా జీవితం మొదలు పెట్టగలను అనే తెగువతో సాహస నిర్ణయాలు తీసుకో. నీ ఓటమి గురించి ఎవరి**

**వద్ద చర్చించకుండా ఓటమిని మనసుకు పట్టించుకోకుండా సర్వం కోల్పోయినా సంకల్ప బలం తో నిగ్రహించుకుంటూ జీవించు.**

IV th Stanza

If you can talk with crowds and keep your virtue,

Or walk with Kings - nor lose the common touch,

If neither foes nor loving friends can hurt you,

If all men count with you, but none too much;

If you can fill the unforgiving minute

With sixty seconds' worth of distance run,

Yours is the Earth and everything that's in it,

And - which is more - you'll be a Man, my son!

**4. విలువల ప్రాతిపదిక తో జీవించు;**

**అతి సాధారణ జనాలతో జీవిస్తున్నప్పటికీ నీపైన విలువలను ఎన్నడూ విడిచిపెట్టకు. అలా అని గొప్పవారి తో స్నేహం చేసినప్పటికీ సాధారణ ప్రజలతో సంబంధాలను విడిచిపెట్టకు. నీ ఆగర్భ శతృవులైన, నీ గాఢ స్నేహితులైన నిన్నెప్పుడూ బాధపెట్టకలిగే స్థితి కలిగించకు. అందరితో కలిసి ఉన్నప్పటికీ నీ హద్దుల్లో నీవుండు. నిమిషం లో ఉండే ప్రతి సెకెన్ విలువైనదిగా ఉపయోగించు. కాలం విలువైనదని గుర్తించు.**

**ఇలా నీవుండ గలిగితే నీకు కావల్సినవన్నీ కలిగియున్న నీదైన ప్రపంచాన్ని పొందగలవు. మనిషి గా సంపూర్ణంగా తయారవ్వగలవు.**

**షుమారు వంద కు పైగా సంవత్సరాల క్రింద కిప్లింగ్ చెప్పిన జీవిత పాఠాలతో కూడిన ఈ Poem ఈ నాటికి ఆచరణ యోగ్యం. అన్నింటికన్నా ఒక తండ్రి తన కుమారున్ని ఎలా పెంచాలో అన్న అవగాహన కలిగిఉండాలని కూడా కిప్లింగ్ ఈ కవిత ద్వారా తెలియచేస్తున్నాడు. ఈ కవిత నాయకత్వ లక్షణాలకు ఒక కరదీపిక. మన మనస్తత్వాల మార్పుకు, వ్యక్తిత్వాల నిర్మాణాలకు ఉపయోగమైన దీనిని ఆచరించగలమని నమ్ముతూ...**

**విష్ యు అల్ ది బెస్ట్ ...**

## 12. పసి(డి) మనసులు

పిల్లలు దేవుడూ చల్లని వాళ్ళే.. కల్లాకపటం ఎఱగని కరుణామయులే.... ఈ మాట ఎందుకు అన్నారేమో గాని ...బాలల దినోత్సవం సందర్భం గా పిల్లలనుండి మనం నేర్చుకోవలసింది ఏదైనా ఉందంటే...

1. వర్తమానం లోనే జీవించడం ;

పిల్లలు గతాన్ని వేగం గా విస్మరించగలరు. భవిష్యత్ గురించి పెద్దగా భయం పెట్టుకోరు. ఎలా అంటే ఇద్దరు పిల్లలు దెబ్బలాడుకుంటే.. ఆ విషయం

పెద్దవాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్తే ఆ రెండు ఇళ్ళ మధ్య జీవితాంతం పచ్చగడ్డి వేస్తే భగ్గుమంటూనే ఉంటుంది. కాని ఆ ఇద్దరు పిల్లలు కొంత సమయం గడవగానే అతి మామూలుగా కలిసిపోయి చెట్టాపట్టలేసుకొని ఆడుకుంటారు. వారి మధ్య జరిగింది వెంటనే మరచి పోతారు.. అంతే కాకుండా మరుసటి రోజు పబ్లిక్ పరీక్ష ఉన్నా ఏ మాత్రం జరగబోయే దాని గురించి ఆలోచించకుండా హాయిగా టీ వి చూడగలరు, క్రికెట్ ఆడగలరు. పెద్దవాళ్ళు మాత్రం ఇలా అయితే భవిష్యత్ ఏమయిపోతుందో అడుక్కొని తినాలి అదీ ఇదీ అని తెగ హైరానా పడిపోతుంటారు... పిల్లలనుండి మనం నేర్చుకోవలసింది ఏమిటంటే వీలైనంత వరకు వర్తమానాన్ని ఆనందించడం.

2. సృజనాత్మక మరియు ఊహాశక్తిని వినియోగించడం;

పిల్లలనుండి మనం నేర్చుకోవలసిన మరో ముఖ్యమైన విషయం గానుగెద్దులా తిరిగిన చోటే తిరుగుతూ, పాడిందే పాడరా పాచిపళ్ళ దాసరీ అన్నట్టు ఒకే బాణీ కొనసాగించకుండా జీవితం లో మనం చేసే ప్రతి విషయం లోనూ నవీనత్వానికి సృజనాత్మకతకు ప్రయత్నించడం.. ముఖ్యంగా కొంతమంది వంట చేసేవాళ్లు వంకాయ కూర చేస్తే... జీవితాంతం ఒకటైపే తప్ప. మరో రకంగా ప్రయత్నిద్దాం అని ఉండదు. ఉడకపెట్టామా.. దించామా... వడ్డించామా.. అంటే తప్ప ఒకసారి వేపుడు.. ఒకసారి

పులుసు.. మరోసారి పచ్చడి అంటూ వెరైటీ కోసం అసలు ప్రయత్నించరు... చిన్న పిల్లలు ఆటలు ఆడినా ..కథ చెప్పినా, లేదా పాఠశాల లో జరిగిన విషయం చెప్పిన కావల్సినంత సృజనాత్మకత ఉంటుంది. రొటీన్ విషయాలకు విసుగు చెంది వినూత్న విషయాలవైపు, సృజనాత్మకత వైపు పరుగులు పెడతారు.

3. కావల్సింది పొందాలనే పట్టుదల కలిగి ఉండటం;

పిల్లలు ఏదైనా పొందాలనుకుంటే దాని యొక్క సాధ్యాసాధ్యాలు గురించి ఎలాగైనా పొందాలని కోరుకుంటారు . వారి మొండి పట్టుదల చూసి తల్లిదండ్రులు వీలైనంత ప్రయత్నించి కోరిక తీర్చడానికి ప్రయత్నస్తారు. చందమామ పొందాలన్న బాలరాముడి కోరిక కనీసం అద్దం లో ప్రతిబింబం అయినా దగ్గరనుండి చూడటానికి అవకాశం కలిగింది. మనం పెద్ద అవుతున్నకొద్దీ సాధ్యం కాదనే ఆలోచన పెంచుకొని మన కోరికల్ని అణచుకొని అసంతృప్తితో జీవించేస్తుంటాం.

3. సంపూర్ణమైన నమ్మకం కలిగి ఉందటం

పిల్లలు తాము నమ్మిన వాళ్ళు అంటే తల్లిదండ్రులు గాని ఉపాధ్యాయులుగాని మిగిలిన పెద్దవారు గాని చెప్పితే అది నిజమా కాదా ఎంతవరకు సాధ్యం అనే లేనిపోని లాజిక్కుల గురించి ఆలోచించకుండా

సంపూర్ణమైన నమ్మకం కలిగియుంటారు. స్పైడర్ మేన్ అయినా శక్తిమాన్ అయినా ఏదైనా అవి నిజమే అనే నమ్మకాన్ని కలిగి యుంటారు. ఇలా నమ్మడం వలన పెద్ద వాళ్ళమైన మనం చీకటిని భూతాల్ని అవి ఇవి అని లేని పోని భయాలు వారికి నేర్పిస్తామన్నది వేరే విషయం. పెద్దవాళ్ళమయితే ఇది ఎందుకు? అది ఎందుకు? ఇది ఎలా? అది ఎలా? అని నమ్మాల్సిన విషయాలు నమ్మడం మాని బురిడీ బాబాల వద్ద, పొంగించి పబ్బం గడుపుకునే వాళ్ళ వద్ద బోర్లా పడుతుంటాం. గుడ్డి నమ్మకం పనికిరాదు కాని నమ్మాల్సిన వారిని కూడా నమ్మకపోతేనే నష్టం. పిల్లలు ఏ విషయాల గురించి ఎవరిని నమ్మాలో స్పష్టత కలిగి ఉంటారు.

4. శాశ్వతమైన మమకారాలు పెంచుకోకూడదు :

పిల్లలు తమ వస్తువుల్ని, బొమ్మల్ని అపురూపంగా చూసుకుంటారు. అవి విరిగినా, పని చేసినా, పని చేయకపోయినా అన్నింటినీ ఒక బుట్టలో పెట్టి అతి జాగ్రత్తగా దాస్తారు. కాని అతి త్వరలోనే వాటికి తమకు ఏమీ సంబంధం లేదన్నట్టు ఒక మూలన పడేసి యోగిలా ఒక నవ్వు నవ్వుతారు. మనమో లేని పోని బంధాలు ఆఖరికీ అతి అశాశ్వతమైన ఫేస్ బుక్ లో కూడా మనకంటూ శత్రువులు, వర్గాలు, కారాలు, మిరియాలు నూరడాలు ఒకటేమిటి, చెప్పుకుంటూ మరలా బాలల దినోత్సవం వచ్చేస్తుంది.

6. ఎల్లప్పుడూ చిరునవ్వు తో ఉండటం :

పసి పిల్లలు రోజుకి  ఐదు వందల నుండి వేయి సార్లు నవ్వుతూ ఉంటారని ఒక అంచనా వేసారు. అంతే కాదు  పసిపిల్లలు  ఎవరు కనబడినా నవ్వుతూ ఉంటారు. వారి నుండి ప్రతిస్పందన వస్తే  కేరింతలు కొడతారు. పెద్దవారు రోజు కి ఐదు నుండి పదిహేడు సార్లు నవ్వుతారట. మరికొంత మంది ఫోటోగ్రాఫర్  గుర్తు చేస్తేనో, భార్య అనుమతి ఇస్తేనో నవ్వుతారట. మనసులో ఏ అరమరికలు లేకపోవడం వలన గతాన్ని వెంటనే విస్మరించడం వలన పిలలలు సదా నవ్వుతుంటారు మరి మనమో గతం చూరు పట్టుకొని వ్రేలాడుతూ, లేనిపోని భూతాలను ఊహించుకుంటూ ఉన్న ఆనందాన్ని దూరం చేసుకుంటూ ఉంటాం.

పసిడి లాంటి పసిమనస్తత్వం మనం అలవరుచుకొని పిల్లతనం వదులు కుంటామని ఆశిద్దాం...

# 13. సమస్యల సుడిగుండాల్లోంచి ఎదురీది నిలిచిన మహిళా శిరోమణి – ఒప్రా విన్ ఫ్రే

OPRAH WINFRAY........the legendary icon for women Empowerment

ఒప్రా విన్ ఫ్రే.....

ఈ పుస్తకానికి ఈ కథనానికి ఏమిటి సంబంధం అని ఆలోచిస్తున్నారా? చిన్న చిన్న సమస్యలను భూతద్దం లో చూసుకుంటూ కృంగిపోతూ తామేదో పెద్ద సమస్యల సుడిగుండంలో చిక్కిపోయినట్టు భావిస్తూ , ఆనందాన్ని దూరం చేసుకోవడమే కాకుండా జీవితాన్ని అంతం చేసుకోవాలని తలచే వారికి కనువిప్పు ఈ ఒప్రా విన్ ఫ్రే . అమెరికా టీ. వీ లో ఒక కొత్త శకానికి నాంది పలికిన నల్లజాతి మహిళ **ఒప్రా విన్ ఫ్రే** జీవితం గురించి, ఆమె తన జీవితంలో ఎదుర్కొన్న ఆటుపోట్ల గురించి , అన్ని రకాల సమస్యలని అధిగమించి అమెరికాలో కెల్లా అత్యంత సంపన్నమైన నల్లజాతి మహిళగా ఎదిగిన విధానం గురించి అందరికీ తెలియచేస్తూ ముఖ్యంగా జీవిత సమస్యల వలయాల్లో చిక్కుకున్న మహిళలకు స్ఫూర్తి కలిగించాలనే సదుద్దేశ్యం తో ఇంటర్ నెట్ ద్వారా సేకరించిన సమాచారం తో వ్రాయబడిన వ్యాసం ఇది.

అమెరికా టీ.వీ రంగంలో టాక్ షో లకి ప్రత్యేకమైన ప్రజాధరణ కలిగించిన అత్యధిక మైన వీక్షకుల అభిమానాన్ని పొందిన ఓఫ్రా విన్ ఫ్రే **టాక్ షో** ప్రపంచ మీడియాలో ఒక సంచలనం. ఈ కార్యక్రమం స్ఫూర్తిగా ప్రపంచంలో పలు దేశాల్లో, పలు భాషల్లో అనేక టాక్ షో కార్యక్రమాలు తయారు చేయబడు తున్నాయి. ఈ ఓఫ్రా విన్ ఫ్రే టాక్ షో ప్రజాధరణ కు ఏకైక కారణం ఆమె మాట చాతుర్యం, భావోద్వేగాల సమ్మేళనం, ఎంచుకున్న సబ్జెక్ట్ ల గొప్పదనమే.

అత్యంత దయనీయమైన పరిస్థితులనుండి అత్యంత ప్రభావితమైన స్థితికి ఎదగటానికి ఓఫ్రా విన్ ఫ్రే అనుసరించిన ధృక్పథం ఏమిటి? పోరాట పటిమ ఏమిటి ? తలుచుకుంటేనే ఒళ్ళు జలధరించే దయనీయమైన జీవితం నుండి ఆమె కార్యక్రమంలో పాల్గోనడమే పూర్వజన్మ సుకృతం గా భావించే స్థాయికి ఆమె ఎలా ఎదగగలిగిందో తెలుసుకుంటే ఆమె పోరాట పటిమకు మనం తలవంచి సలాం కొట్టాల్సిందే.....

**బాల్యం** ;

అమెరికాలోని **మిస్సిసిపి రాష్ట్రం** లో కొసియస్కో అనే ప్రదేశంలో వెర్నిటా లీ అనే పెళ్ళికాని ఒక నీగ్రో యువతి కడుపున 1954 జనవరి 29 న ఓఫ్రా విన్ ఫ్రే జన్మించింది. వెర్నాన్ విన్ ఫ్రే అనే గని కార్మికుడు తన తండ్రి అని ఆమె కు చెప్పబడింది. కాని కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత నోవా రాబిన్ సన్ అనే

రైతు జెనిటిక్ పరీక్షలలో తండ్రిగా తెలియచేయబడ్డాడు. అమ్మమ్మ దగ్గర తనని వదిలి తల్లి వేరే ప్రదేశానికి వెళ్ళిపోయింది. మొదటినుండి తల్లి తనపట్ల ఏ భాధ్యతకూడా తీసుకోలేదు. ఆరు సంవత్సరాల వయస్సు వరకు ఆమె అమ్మమ్మ సంరక్షణలోనే పెరిగింది. అమ్మమ్మ హాట్టీ మే లీ క్రైస్తవ మతాన్ని బాగా నమ్మే స్త్రీ. తనతోబాటుగా రోజూ చర్చికి తీసుకెళ్ళేది. కనీసం ధరించేందుకు దుస్తులు లేని అత్యంత కడు పేద స్థితిలో ఉన్నప్పటికి విన్ ఫ్రే ని క్రమశిక్షణ లో పెంచింది. చర్చిలో బైబిల్ చదవడంలో ఇతరులకి బోధించడంలో విన్ ఫ్రే ఆ చిన్న వయస్సులో అద్భుత ప్రతిభ చూపి బోధకురాలిగా అందరిచేత పిలవబడేది. ఆమె పెద్దయ్యాక మంచి వక్త కాగలదని ఆమె అమ్మమ్మ ఆ వయస్సులోనే ఊహించింది.

ఆరేళ్ళ వయస్సు తర్వాత తన తల్లి ఉంటున్న విస్ కాన్ సిన్ రాష్ట్రానికి వెళ్ళింది. కాని పనిమనిషిగా బ్రతుకు వెల్లబుచ్చుతున్న తల్లి వెర్నిటా లీ తనని సరిగా పట్టించుకునేది కాదు. ఆమెకు అప్పటికే పెట్రికా అనే మరో అమ్మాయి ఉండేది. కాని ఆ అమ్మాయి అనారోగ్యం తో మరణించింది. తర్వాత మరో అమ్మాయికి జన్మ నిచ్చి తనకి పేట్రికా అనే పేరు పెట్టింది.

**సమస్యల సుడిగుండాలు ;**

తొమ్మిది సంవత్సరాల పసి ప్రాయంలో విన్ ఫ్రే తన దగ్గర బంధువుల చేత శారీరక దోపిడికి గురి అయింది. అనేక సార్లు మానభంగానికి గురి

అయింది. గతిలేని పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుండి పారిపోయింది. 14 సంవత్సరాల వయస్సులో తన ప్రమేయం లేకుండా తల్లి అయి మగబిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. కాని ఆ బిడ్డ అనారోగ్యం తో మరణించాడు. ఇటువంటి స్థితిలో ఏ రకమైన ఓదార్పు గాని కుటుంబ తోడ్పాటు లేకపోవడంతో ఆమె మత్తు మందులకు చెడు సావాసాలకు లోనై కౌమార శిక్షణాలయాల్లో ఉంచబడింది.

## విద్యాభ్యాసం:

ఇటువంటి స్థితిలో విన్ ఫ్రే తండ్రి ఆమె సంరక్షణా భాధ్యత తీసుకొని చదువుకు మొదటి ప్రాధాన్యతను ఇస్తూ ఆమె ను ఈస్ట్ నాష్ వెల్లీ హైస్కూల్ లో ఆనర్స్ విద్యార్థిని గా చేర్పించాడు. అన్ని విషయాల్లో ముందంజ వేస్తూ స్కూల్ లో అత్యంత ప్రభావిత విద్యార్థిని గా పేరు తెచ్చుకుంది విన్ ఫ్రే. నాటక పోటీల్లో జాతీయస్థాయిలో ద్వితీయ స్థానం పొందడం తో పాటు వ్యక్తృత్వపోటీల్లో ప్రథమ స్థానం తెచ్చుకోవడం తో నల్ల జాతి వారికి సంబంధించిన ప్రతిష్టాకర టెన్నేసే స్టేట్ యూనివర్సిటిలో స్కాలర్ షిప్ సాధించి ఉన్నత చదువు కొనసాగించింది. అక్కడ కమ్యూనికేషన్ మరియు పెర్ ఫార్మింగ్ ఆర్ట్ లో చదువు పూర్తి చేసింది యూనివర్సిటీలో ఉన్నప్పుడే Miss Black Tennesse Beauty pageant అవార్డ్ సాధించింది.

**రేడియో వ్యాఖ్యాత గా మారడం;**

హైస్కూల్ లో ఉన్నప్పుడే నీగ్రోల రేడియో WVOL లో న్యూస్ రీడర్ గా తీసుకొనబడింది. అక్కడనుండి Nashville's WLAC-TV లో ఏంకర్ గా ఎంపికైంది. ఆ టీ.వీ లో మొదటి నల్లజాతి ఏంకర్ పెన్ ఫ్రే నే. ఆ తర్వాత అక్కడ నుండి Baltimore's WJZ-TV కి మారింది. ఆమె ప్రతిభను గమనించిన టీ. వీ కంపెనీ ఆమెకు People Are Talking మరియు Dialing for Dollars అనే ప్రోగ్రామ్స్ లో అవకాశం ఇచ్చారు. తన వ్యక్తి గత ప్రతిభతో ఆ కార్యక్రమాలను అత్యంత ప్రజాధరణ పొందిన కార్యక్రమాలుగా మార్చింది.

**The Oprah Winfrey Show:**

ప్రముఖ పాత్రికేయుడు రోజర్ ఎబెర్ట్ చొరవతో ఆమె King World కంపెనీ తో వ్యాపార భాగస్వామి అయింది. 1986 సెప్టెంబర్ 8 వ తేదీ న తనకు అత్యంత ప్రజాధరణ కల్పించిన The Oprah Winfrey Show ప్రారంభం అయింది. ఇక్కడ నుండి ఆమె వెనుతిరిగి చూడనవసరం లేకుండా తన ప్రత్యేకత తో ఆ కార్యక్రమాన్ని నెం 1 కార్యక్రమం గా మార్చింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 30 మిలియన్ల వీక్షకులు 109 దేశాల్లో చూస్తున్నారంటే ఆమె గొప్పతనం అర్థమవుతుంది. 1998 లో అనేకమంది భాగస్వాములతో స్త్రీల సమస్యలకోసం **ఆక్సిజన్** అనే కేబుల్ చానల్

ప్రారంభించింది. O అనే పత్రిక ప్రారంభించడంతో ఆమె ముద్రణా రంగం లో అడుగుపెట్టింది. ప్రస్తుతం ఆమె అమెరికాలో అత్యంత సంపన్నమైన నల్లజాతి మహిళ గా ఎదిగింది.

మరి అత్యంత దయనీయమైన స్థితి నుండి ప్రపంచ ప్రఖ్యాత మహిళగా ఎదగడానికి ఆమె నమ్మిన సిద్ధాంతాలేమిటి? అనుసరించిన విధానాలేమిటి? విన్ ఫ్రే జీవిత గుణ పాఠాలను మనం తెలుసుకుంటే మన జీవితాన్ని కొంత వరకు మార్చుకోడానికి అవకాశముంటుంది. అవి ఏమిటంటే..

**LESSON 1: SET HIGH GOALS**:

చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులతో రాజీ పడుతూ చిన్న చిన్న లక్ష్యాలకోసం ప్రయత్నించవద్దు. ఉన్నత లక్ష్యాల సాధన వలెనే మన ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఉన్నత మైన లక్ష్యం నీపై నీకున అభిమానాన్ని, ప్రేమని, నమ్మకాన్ని తెలియచేస్తుంది.

**LESSON 2 ; LISTEN TO INNER VOICE:**

నీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు తరుచూ నిన్ను తక్కువ చేయడానికే ప్రయత్నిస్తారు. వారికి వారి మీద నమ్మకం తక్కువ ఉడటం వలన లేదా అసలు లేకపోవడం వలన ఎవరు తమకన్నా ఎదిగిపోతారో అనే ఆందోళన లొ ఉంటారు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో నిన్ను ప్రోత్సహించేవారు దొరకడం కష్టం.

ఎవరి అభిప్రాయం ఎలా ఉన్న మన అంతరాత్మకు మన మీద విపరీతమైన నమ్మకం ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే మన అంతరాత్మ స్వరాన్ని వినడం అలవాటు పడతామో ఎవరి గురించి ఎదురుచూడక్కర్లేదు. ఎవరి ప్రోత్సాహం కోరుకోనవసరం లేదు.

## LESSON 3 ; OVERCOME YOUR FEAR:

మనకు అతి బలమైన మరియు ప్రియమైన శత్రువు మన భయమే. గెలుపు అంటే ఎదో సాధించడం కాదు మన భయాల్ని మనం విడిచి పెట్టగలగటమే. భయాన్ని గెలిచిననాడు విజయం మన ముంగిట పచార్లు చేస్తుంది. భయం గుప్పిట్లో చిక్కామా మన నీడే మనకో భూతం లా , తాడు ముక్కే నల్ల త్రాచులా మన కళ్ళకు మాయలు క్రమ్మి మనల్ని ఎందుకూ కొరగాని చవట గా మార్చుతుంది. మన భయాన్ని మనం గెలిచినా రోజే మనకు నిజమైన జన్మదినం.

## LESSON 4 ; RISE ABOVE THE OBSTACLES:

మన జీవన గమనం లొ ఎదురయ్యే ప్రతీ ఆటంకమూ ఒక అధ్యాపకుడే , మన ప్రయాణాన్ని ఆపే ప్రతీ అవరోధం అంతర్గతంగా దాగి ఉన్న ఒక సువర్ణావకాశమే...

భుగ భుగమనే కొలిమిలో కాలే కాంచనమే దగా దగా మెరుస్తుంది. ఎడా పెడా చెక్కబడిన శిలయే శిల్పంగా రూపాంతరం చెందుతుంది. మన జీవితంలో

చేసిన ప్రతీ పోరాటం మనల్ని ధీరులుగా మార్చి మన ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ద్విగుణీకృతం చేస్తాయి. సమస్యలకు తలొగ్గక తల ఎగరేస్తూ పొగరుతో పోరాటం కొనసాగించడమే అసలైన సిసలైన ధీరుల లక్షణం.

**LESSON 5 ; BE RESPONSIBLE FOR YOUR OWN LIFE:**

ఈ రోజుల్లో చాల మంది ఎవరో వస్తారని, సహాయం అందిస్తారని లేనిపోని ఆసలు పెట్టుకొని , అలా జరగకపోతే తెగ దిగాలు పడుతుంటారు. ఆమె తన జీవితంలో ఎవరీ నిందిస్తూ బ్రతకలేదు అలా అని ఎవరో తన భాద్యత మోయాలని ఆశించలేదు. మనజీవితాన్ని మన భాద్యతగా స్వీకరిస్తే అవకాశాలు అవే వస్తాయి. స్వీయభాద్యత స్వీకరించడమే మనం వేయాల్సిన మొదటి అడుగు.

**LESSON 6: FACE THE CHALLENGES:**

సమస్యలనుండి పారిపోతున్నకొద్దీ మనం పిరికితనం పెరిగిపోతుంది. ఆత్మ విశ్వాసం ఆవిరై పోతుంది. ధైర్యాన్ని గుండెలనిండా నింపుకొని, సమస్యలను ఎదుర్కోడానికి అడుగు వేస్తె ఎదో ఒకరూపంలో ఆ సమస్యనుండి బయట పడే అవకాశం కనబడుతుంది. అలా కాకుండా సమస్యలనుండి దూరం వెళ్తున్నకొద్దీ సమస్య మరింత ముదిరి పరిష్కారరహితం అవుతుంది.

## LESSON 7 ; RECOGNIZE AND SEIZE THE OPPORTUNITY:

అవకాశం ఎప్పుడూ ఎదురుగా ఉన్న కనబడదు. సమస్యలను అర్థం చేసుకుంటే అందులో ఉన్న అవకాశం బయటపడుతుంది. అవకాశాన్ని గుర్తించడం , వినియోగించడం లేదా అవకాశం ఎదుర్కొంటూ ముందుకెళ్ళడమే ఓఫ్రా విన్ ఫ్రే జీవితం నుండి తెలుసుకోవలసిన మంచి విషయం.

## LESSON 8 ; USE THE NEW TECHNOLOGY:

టీ.వీ. అనేది ప్రతివారి ఇంట్లో విడదీయలేని వినోద సాధనం అవుతుందని గ్రహించి , వినోదానికి విజ్ఞానం కలిపి సమాజ శ్రేయస్సు ఉపయోగపడే విషయాలను , వ్యక్తులను వినూత్న రీతిలో ఇంటర్వ్యూ చేయడం, స్వంతంగా ఓ చానల్ ప్రారంభించడం. టెక్నాలజీ వినియోగించు కుంటూ అందరికీ చేరువు కావడం ఓఫ్రా విన్ ఫ్రే నుండి మనం గ్రహించవచ్చు.

## LESSON 9 ; BE A GOOD CORPORATE CITIZEN:

చాలా మంది చిన్న చిన్న విజయాలకే తెగ ముచ్చట పడిపోతూ ఇంతకన్నా సాధించాల్సింది ఏముంది అంటూ అలసి పోతుంటారు. అటువంటి వారికి మంచి స్ఫూర్తిదాయని విన్ ఫ్రే . ఒక వ్యాఖ్యాత గా మొదలుపెట్టి, అక్కడతో ఆగక, అంచెలంచెలగా ఎదుగుతూ తనకంటూ స్వంత ఇమేజ్ ఏర్పరచుకొని, తన ఇమేజ్ ని పెట్టుబడిగా మార్చి కార్పోరేట్ రంగంలో అడుగుపెట్టి స్వంత చానల్ స్థాపించి ఎందరికో స్ఫూర్తిని కలిగించే విజయాలు

స్వంతం చేసుకున్నది విన్ ఫ్రే. కార్పోరేట్ రంగంలో మహిళలకు తక్కువ అవకాశాలుంటే , తన ప్రత్యేకత చాటుకొని కార్పోరేట్ మీడియా లో తన స్థానం సుస్థిర పరుచుకొని తన ప్రతిభను చాటింది.

**LESSON 10 ; FIND YOUR PASSION:**

విన్ ఫ్రే నుండి నేర్చుకోవలసిన విషయం చేస్తున్న వృత్తి పట్ల మొహం పెంచుకోవడం. ఎప్పుడైతే చేస్తున్న పని పట్ల అనిర్వచనీయమైన ప్రేమ ని పెంచుకుంటే ఆ పనిలో అసలైన నైపుణ్యం అభివృద్ధి చెంది ఆ రంగంలో శాశ్వతమైన ముద్ర వేసుకునే స్థితికి చేరుకుంటాం. ఒక వ్యాఖ్యాతగా మొదలుపెట్టి చానల్ యజమానురాలుగా ఎదిగిందంటే తన వృత్తి పట్ల చూపిన అంకితభావమే.. ఎప్పుడైతే చేస్తున్న పనిలో ఆనందం వెతుక్కుంటామో ఆ రంగామో అగ్రస్థానానికి చేరుకోగాలుగుతాం. మనదైన ముద్రని వేయగలుగుతాం.

ఇవి విన్ ఫ్రే ఓప్రా జీవితంలో మనం తెలుసుకోవలసిన విషయాలు. లక్ష్యం పట్ల కృషి చేసే ఒక వ్యక్తి విజయానికి ఎటువంటి ప్రతిబంధకాలు ఉండవు. జీవితం నేర్పిన పాఠాలను ఆచారంలో పెట్టి ముందుకు దూసుకుపోవడమే......

విష్ యు అల్ ది బెస్ట్

## 14. ఆత్మ ఔన్నత్యం – విజయానికి అసలైన రహస్యం

ఆత్మ ఔన్నత్యం లేదా ఆత్మ గౌరవం ;

ప్రతీ వ్యక్తి జీవితం లో విజయం సాధించడానికి, తన శక్తియుక్తులమేరకు ఎదగడానికి దోహద పడేది అతను తనపై తాను పెంచుకున్న ఆత్మ ఔన్నత్యం లేదా అత్మగౌరవమే. No one can grow beyond his self esteem అని అంటాడు Jim Rohn అనే వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకుడు. ముందుగా మనలో అత్మ ఔన్నత్యం ఎంత వరకు ఉందో క్రింది ప్రశ్నల ద్వారా తెలుసుకుందాం. నిజాయితీ గా క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వండి.

1. ఇతరులు నాకన్నా గొప్ప అదృష్టవంతులు మరియు గొప్పవాళ్ళు కారు.

2. నన్ను నేను అంగీకరిస్తున్నాను మరియు నా గురించి నేను చాలా సంతోషంగా ఉన్నాను.

3. నలుగురిలో కలవడాన్ని ఇష్టపడతాను.

4. నన్ను నేను విలువైన వ్యక్తిగా నలుగురికి అవసరమైన వ్యక్తిగా భావిస్తాను.

5. నేను మంచిపని చేసాను అని ఇతరులు చెప్పవలసిన పని లేదు.

6. నేను నాలా ఉండటమే నాకు ముఖ్యం.

7. ఇతరులతో త్వరగా స్నేహం చేయగలుగుతాను.

8. నా గురించి తక్కువగా భావించకుండా ఇతరుల విమర్శలను స్వీకరించగలుగుతాను.

9. నా తప్పులను బహిరంగంగా ఒప్పుకోగలను.

10. నా స్పందనను. భావాలను నేను దాచుకోను.

11. నా అభిప్రాయాలను స్వచ్ఛంధంగా వ్యక్తపరచగలను.

12. నేను ఉల్లాసంగా, నిర్భయంగా ఉండే వ్యక్తిని.

13. నా గురించి, నా అభిప్రాయలను గురించి ఇతరులు ఏమనుకున్నా పట్టించుకోను.

14. ఇతరులు నా అభిప్రాయలకు తమ ఆమోదం తెలపాలని ఆశించను.

15. నేను కోరుకునే వాటిని గురించి ఇష్టపడేవాటిగురించి గిల్టీగా అపరాధబావాన్ని నేను తలంచను.

16. ఇతరుల అభిమానానికి , ప్రేమకి నేను పూర్తి అర్హత కలిగియున్నాను.

TEST SCORE: అవును అనే ప్రతీ సమాధానానికి ఒకమార్కు వేసుకోండి

15-16 మార్కులు - మీ ఆత్మ ఔన్నత్యం చాలా అధికంగా ఉంది. ఆల్ ది బెస్ట్

12-14 మార్కులు - పర్వాలేదు. మెరుగుపడే అవకాశం ఉంది.

8-11 మార్కులు - చాలా తక్కువగా ఉంది. అనేక సందర్భంలో మిమ్మల్ని వెనక్కు లాగుతోంది.

8 మార్కుల కన్నా తక్కువ - మీ ఆత్మ గౌరవం చాలా తక్కువ స్థాయిలో ఉంది.

మరి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఆత్మ గౌరవాన్ని, ఆత్మ ఔన్నత్యాన్ని ఎలా పెంచుకోవాలి.

* మీరు సాధించిన విజయాల గురించి ఆలోచించండి.

* విమర్శకులకు బెదరకండి. ఇతరులు మనలను అవసరం లేకపోయినా, అవాస్తవంగా పొగడారంటే మన వలన వారికి ఏదో ప్రయోజనం ఉందన్నమాట. అకారణంగా విమర్శించారంటే ప్రస్తుతం వారికి మన అవసరం పెద్దగా లేదన్నమాట.

* వాస్తవాల్ని గ్రహించండి.

⁎ ఆత్మ పరిశిలనతో మీలో లోపాలను సరిదిద్దుకోండి.
* భవిష్యత్తు పై దృష్టి పెట్టండి.

* విమర్శకులకన్నా పెద్దగా ఆలోచించండి. వారికన్నా ఉన్నతంగా ఆలోచించండి.
* మీ గురించి మీరు ఉన్నతంగా ఉండటానికి ఏ అంశాలు మెరుగుపరుచుకోవాలో తెలుసుకోండి.

* సీత కష్టాలు సీతవి, పీత కష్టాలు పీతవి. ప్రతి ఒక్కడికీ వాడి స్థాయిని బట్టి సమస్యలుంటాయని తెలుసుకోండి.

*మన ఆలోచన స్థాయి మేరకే మనం ఎదగగలగమని గుర్తించి, ఎంత మేరకు ఎదగాలనుకుంటున్నారో ఆ స్థాయి మేరకు ఆలోచనలు పెంచుకోండి.
* ఈ సృష్టిలో కేవలం మనం ఒకరికి మాత్రమే జవాబుదారి. అది ఎవరో తెలుసుకొని ఆత్మసాక్షి గా పనిచేయండి.

* ఆనందం భవిష్యత్తులో ఉండదు. ఈ క్షణం ఆనందంగా ఉండలేని వాడు ఏ క్షణం ఆనందంగా ఉండలేదు.

విష్ యు ఆల్ ది బెస్ట్

# 15. అభ్యసన లో వివిధ దశలు

**అభ్యాసన ప్రక్రియః**

డియర్ ఫ్రెండ్స్ ,

ఏదైన విషయాన్ని, నైపుణ్యాన్ని మనం నేర్చుకునే ప్రక్రియలో గల వివిధ దశలను తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం విద్యార్థులకే కాదు. ఉద్యోగులకు, గృహిణులకు, క్రీడాకారులకు సమాజం లోని అన్ని వర్గాలకు అనువర్తింపచేయవచ్చును. కారు డ్రైవింగ్ నేర్చుకోవడం గాని, స్విమ్మింగ్ నేర్చుకోవడం గాని, కొత్తగా వచ్చిన టూల్ ని నేర్చుకోవడం గాని ఏదైనా కావచ్చును.

**మొదటి దశః Unconscious/incompetence:**

Incompetence అంటే ఏదైన ఒక విషయంలో దానికి తగిన పరిజ్ఞానం లేకపోవడం. దానిని తెలుసుకోవాలనే ఆలోచన ఈ దశ లో ఉండదు. ఉదాహరణ కు కార్ డ్రైవింగ్ రాకపోవడం. కారు లేకపోవడం వలన దానిని నడపాల్సిన ఆవశ్యకత లేకపోవడం వలన్ ఆ నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకోవాలనే చేతన కలగకపోవడం. డిగ్రీ చదువుతున్న విద్యార్థులకు భాషా నైపుణ్యాలు,

ఉద్యోగసాధనా నైపుణ్యాలు పెంచుకోవాలనె ఆలోచనలేకపోవడం ఈ దశ లో ఉంటుంది.

**రెండవ దశః** Conscious/ Incompetence:

ఈ దశలో తనకు ఫలానా నైపుణ్యం లేదని గుర్తించడం జరుగుతుంది. ఆ నైపుణ్యం లేకపోవడం వలన కలిగిన ఇబ్బందులు, దానిని నేర్చుకోవడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు గుర్తిస్తాడు. కొత్తగా పెళ్ళైన అమ్మాయి వంట రాకపోవడం వలన అత్తవలన గాని భర్త వలన గాని మాటలు పడటం, ఉద్యోగం కోసం ఇంటర్వ్యూ కి హాజరైన విద్యార్థి ఇంగ్లీషులో మాట్లాడలేక తెల్లమొహం వేయడం. కారు కొనుక్కునే అవకాశం కంపెనీ వారు ఇచ్చినా డ్రైవింగ్ రాకపోవడం వలన ఆ సౌకర్యం ఉపయోగించుకోలేకపోవడం, ఆడ్వాన్స్ టూల్స్ నేర్చుకోకపోవడం వలన ఫైర్ కాబడటం ఇలాంటి దశకు దారితీస్తాయి.

**మూడవ దశః Conscious/ Competence:**

నేర్చుకుంటున్న మొదటి దశ ఇది. అతి జాగ్రత్తగా అన్ని విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని మాన్యుయల్ దగ్గరపెట్టుకొని దానిని అమలుచేయడం నేర్చుకోవడం. మాటి మాటికి ఉడికిందా లేదా, ఉప్పు సరిపోయిందా లేదా అని జాగ్రత్త పడుతూ వంట చేయడం లాంటింది. స్పీడ్ బ్రేకర్ కి కిలోమీటర్ ముందే

బ్రేక్ వేస్తూ, టర్నింగ్ ల వద్ద సవాలక్ష జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ డ్రైవింగ్ చేయడం లాంటిది. గ్రామర్ ప్రకారం మాట్లాడుతున్నానా లేదా అని పదే పదే పరిశీలించుకోవడం ఈ దశలో ఉంటుంది.

**నాలుగవ దశ ; Unconscious/ Competence:**

ఈ దశలో అభ్యాసన పూర్తవడం వలన పదే పదే ఆ పనిని చేయడం వలన ఆ పనిపై మంచి పట్టు సంపాదించి అచేతనంగా పెద్ద ప్రయాసలేకుండా ఆ పని చేయగల స్థాయి కి చేరుకుంటాం. సునాయసంగా డ్రైవింగ్ చేయగలగడం, డ్రైవింగ్ చేస్తూ సెల్ ఫోన్ లో మాట్లాడగలగటం, ఎంత మంది చుట్టాలు ఇంటికి వచ్చినా ఏ మాత్రం ప్రయాస లేకుండా రుచిగా వండగలగటం, బోర్డ్ మీటింగ్ లో గాని మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ వద్ద సైతం ఆంగ్లం లో బల్లగుద్ది మరీ మాట్లాడగలగటం ఈ దశలో సాధ్యమౌతుంది. అబ్యాసనలో అత్యున్నత దశ ఇది. చాలా మంది ఈ దశలో ఆగిపోవడం జరుగుతుంది

**ఐదవ దశ; Achieving Mastery;**

మనసా వాచా కర్మణా త్రికరణ శుద్ధితో పదే పదే ఒక పనిని చేయడం వలన ఆ పనిలో పూర్తి నైపుణ్యం సాధించగలుగుతారు. ఈ స్థాయి కి ఎలా వచ్చారో వారికి కూడా ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. ఎలా జరిగింది అంటే ఏమో అనే

సమాధానం వస్తుంది. ఆ పనిలో పరిపూర్ణత సాధించడమే కాకుండా అత్యున్నత స్థితిలో ఉంటారు గాని దానికి సంబంధించిన సందేహాలు గాని, తాము పాటించే నైపుణ్యాలు ఇతరులకు బోధించలేరు. తమను చూసి తెలుసుకోమని మాత్రం చెబుతుంటారు.

**ఆరవ దశ: Coach/ Guru/ Mentor:**

ఇతరులకు ఒక విషయంలో పరిపూర్ణులుగా తీర్చిదిద్దే ప్రావీణ్యత కలిగియుండటం. అభ్యాసనలో గల మొదటి నాలుగు దశలపై సంపూర్ణ అవగాహన కల్గియుండి అభ్యాసకులతో ప్రాధమిక స్థాయినుండి అన్ని అంశాలను క్షుణ్ణంగా సంసిద్ధం చేయగలుగుతారు.  వారికి ఆ విషయం పై పూర్తి ప్రావీణ్యత లేకపోయినప్పటికీ శిక్షణలో విజయం సాధించగలిగే స్థితిలో ఉంటారు. ఉధాహరణ కు రమాకాంత్ అచ్రేకర్ పెద్ద క్రికెటర్ కాకపోయినా సచిన్, కాంబ్లి, ఆమ్రే లాంటి సక్సెస్ ఫుల్ ఆటగాళ్ళను తయారు చేయగలిగాడు. బుకానన్, వాట్ మోర్ కూడా ఈ కోవకే చెందుతారు.

ఫ్రెండ్స్,  పై అంశాలను ధృష్టిలో ఉంచుకొని అభ్యాసన లో అత్యున్నత స్థాయిని చేరుకునేందుకు మనమంతా ప్రయత్నిద్దాం.

**విష్ యు ఆల్ ది బెస్ట్**

# 16.సానుకూల దృక్పథాన్ని వ్యాపింప చేయడం ఎలా?

మన చుట్టు ఉన్న వాతావరణంలో వివిధ రకాల వ్యక్తులతో మనం జీవించేటపుడు మనం ఎంత సానుకూలంగా ఉండాలని ప్రయత్నించేటప్పుడికీ ఇతరుల వ్యతిరేఖ ప్రవర్తన మనపై తీవ్ర ప్రభావం చూపించే అవకాశం ఎక్కువ. మరి అటువంటి పరిస్థితులలో సానుకూలంగా ఎలా ఉండాలనేది మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్నః

క్రింది విషయాలను ఆచరించడానికి ప్రయత్నిస్తే కొంతవరకు సానుకూలంగా ఉండేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. మరి వాటిని తెలుసుకొని ప్రయత్నిద్దామా?

1. **Spread a Smile Around:**

నిరంతరం చిరుమందహాసాన్ని మన మొహంపై తొలగించకుండా ఉండగలిగితే సాధారణంగా మనతో ఇతరులు సరిగా ప్రవర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. రెండుచేతులు కలిస్తే కదా చప్పట్లు వచ్చేది. ఎదుటివారి పట్ల వ్యతిరేఖభావంతో గాకుండా సాధ్యమైనంతవరకు నవ్వుతూ మాట్లాడటం వలన మనతో వారు సక్రమంగా ప్రవర్తించే అవకాశం ఉంటుంది.

2. **Recognize & Compliment Others:**

ఇతరులలో ఉన్న ప్రతిభను గాని, వారు చేసిన మంచిపనిని గాని వెంటనే గుర్తించి మెచ్చుకున్నట్లయితే వారిలో మనం మనపట్ల మంచి అభిప్రాయం ఏర్పరచినవారవుతాం. ఇతరుల విజయం గాని, వారు సాధించిన మెచ్చుకోతగ్గ విషయాలు గాని తెలిసికూడా చాలామంది మౌనంగా ఉంటారు. భగవంతుడు కూడా స్తోత్రప్రియుడు. మంచిని గుర్తించి ప్రసంశించేందుకు మంచి మనసు అవసరం. మంచి మానవ సంబంధాల సాధనకు ప్రశంస మంచి సాధనం. అయితే అది నిజాయితీ తో కూడినదై ఉండాలి.

## 3.Keep an Open Mind:

ఇతరులపట్ల మంచి అభిప్రాయం కలిగియుండి వారు చెప్పేది మనస్పూర్తిగా వినడమే కాకుండా స్పందిస్తూ ఉండటం వలన ఇతరులు మనపై మంచి అభిప్రాయం ఏర్పరుచుకునేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. సంకుచిత భావాల వలన, స్వార్ధ పూరిత అభిప్రాయాల వలన తాత్కాలికంగా లాభం ఉంటుందేమో గాని శాశ్వతంగా చాలా ఇబ్బంది పడకతప్పదని గ్రహించాలి.

## 4. Forgive & Forget:

To err is human, to forgive is divine అని పోప్ జాన్ పాల్ అన్నట్టు గా ఒకవేళ ఇతరుల వలన ఏదైనా తప్పిదం జరిగినట్టైతే

సాధ్యమైనంత త్వరగా మన్నించగలిగితే మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. గతాన్ని తవ్వుకుంటూ విలపించడం వలన ఒరిగేదేమీ ఉండదు సరికదా మన సమయమే కాదు ఆరోగ్యం కూడా నష్టపోయే అవకాశం ఎక్కువ. జరిగిన తప్పులు మరచిపోవాలి గాని తప్పు చేసిన వాడిని గుర్తుంచుకోమని బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ అంటారు. మరలా వారికి అలంటి అవకాశం ఇవ్వకుండా జాగ్రత్త పడమని ఆయన ఉద్దేశ్యం.

5. **Keep Your Promise:**

ఇతరులకు ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకునేందుకు ఎప్పుడూ ప్రయత్నించాలి. నిలబెట్టుకోలేని మాటలు ఇవ్వకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఆడిన మాట నిలబెట్టుకున్నాడు కాబట్టే రాముడు దేవుడు కాగలిగాడు. ఆడి తప్పడంవలన మన విశ్వసనీయత తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. సానుకూలంగా ఆలోచించేందుకు అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.

6. **Be Trustworthy:**

ఇతరులు మనల్ని నమ్మేది మన విశ్వసనీయత వలనే. ఒక అబ్బాయి జామకాయ కోయాలని చెట్టు ఎక్కాడట. అలా పైకి ఎక్కిన తర్వాత క్రిందికి చూస్తే భయం వేసి తెగ ఏడవడం మొదలుపెట్టాడట ఎలా దిగాలో తెలియక. చాలా మంది వచ్చి క్రింద వల లాంటింది ఏర్పాటు చేసి గెంతమని చెప్పారట.

ఎవరెంతగ చెప్పినా ఆ అబ్బాయి వినకుండా ఏడుపు కొనసాగించాడట. ఈ లోగా విషయం తెలుసుకున్న వాడి తండ్రి ఆఫీస్ నుండి వచ్చి రెండు చేతులు చాపి గెంతమని ఆడిగిన వెంటనే ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా వెంటనే గెంతేసాడట. ఇంతమంది ఎంత బ్రతిమలాడినా గెంతని అబ్బాయి వాడి నాన్నా గెంతమని అడిగేసరికి వెంటనే ఎందుకు గెంతాడు. వాడి తండ్రి పట్ల వాడికున్న విశ్వసనీయత. అదే విధంగా మన పట్ల ఇతరులకు మన ప్రవర్తన వలన, ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవడం వలన కలుగుతుంది.

## 7.Speak What is Good:

ఏ విషయం పడితే ఆ విషయం మాట్లాడకుండా మనం మూడు విషయాలు గుర్తుంచుకొని మాట్లాడాలి. మనం మాట్లాడేది నిజమేనా? ఎవరికైనా నష్టం కలిగిస్తుందా ? మాట్లాడవలసిన అవసరం ఉందా అని తెలుసుకొని మాట్లాడాలి.మన మనసును, ఇతరులమనసును శాంతబరిచే మాటలే మాట్లాడాలని తులసీదాస్ చెప్పాడు.

## 8. Accept all the Changes:

మార్పు అనేది ప్రక్రుతిలో అతి సహజమైన విషయం. ఎందుకిలా జరిగింది అని వగచే కన్నా మార్పుకు తగ్గట్టుగా మారి, మార్పును మనస్పూర్తిగా

ఆహ్వానించడం మన భాధ్యత. సానుకూలంగా ఆలోచించేవారు అన్ని పరిస్థితులకు మారడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు.

## 9. Respond to Stimulus:

చర్యకు ప్రతిచర్య నేటి మానవ సమాజంలో సమాధానం కాదు. ఇతరుల ప్రవర్తనగాని, ఏదైనా విషయాలకు గాని ఏ మాత్రం ఆలోచించకుండా ప్రతిచర్యకు సిద్ధపడకుండా వీలైనంత సమయం ఆలోచించి సరియైన ప్రతిస్పందనని ఎంచుకొని వాటి పర్యవసానాలను ఆలోచించి ప్రతిస్పందించాలి. లేనియెడల తీవ్రంగా పశ్చాతాప పడాల్సి ఉంటుంది.

## 10. Look for Fun:

చుట్టు ఉన్న వారితో హాస్యస్ఫూరకంగా సంభాషిస్తూ జరుగుతున్న విషయాలను ప్రశాంతంగా, తేలికగా తీసుకోవడం వలన మన మానసిక సమతౌల్యం ఇతరులకు తెలిసి మనతో వారు సరిగా ప్రవర్తించేందుకు మన పట్ల సానుకూల వైఖరి కలిగి యుండేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. పై విషయాలన్ని మనకు తెలిసినవే అయినప్పటికీ ఆచరణలో మనం చాలా సార్లు విస్మరించే అవకాశం ఉంటుంది .

విష్ యు ఆల్ ది బెస్ట్.

# 17. మనం పని చేసే చోట ఉండే నెగటివ్ వ్యక్తులు

## The Negative People at Work Place:

మనం పనిచేసే వాతావరణం లో అనేక మనస్తత్వాలున్న అనేకమంది పనిచేస్తుంటారు. పైకి అంతా నవ్వుతూ ఆనందంగా కనబడుతుంటారు కాని అంతర్గతంగా రకరకాలుగా ఉంటారు. అందులో సానుకూల దృక్పథం ఉన్నవారితో కలిసి పనిచేయడం ఎంత ఆనందమో వ్యతిరేఖ దృక్పథం ఉన్న వాళ్ళతో సర్దుకు పోవడం అంత సులభం కాదు. వీరందరితో సర్దుకుపోతూ పనిచేయడం అంత సుళువైన విషయం కాదు. ముందుగ విభిన్న రకాల వ్యతిరేఖ దృక్పథం ఉన్న మనుష్యులను అర్థం చేసుకుందాం.

1. **COMPLAINERS( ఫిర్యాదిగాళ్ళు)** : వీరు తరుచూ అన్ని విషయాల పట్ల, అందరివ్యక్తుల పట్ల తీవ్ర అసంతృప్తి తో ఉండి, వారిలోని లోపాలను కనబడే ప్రతీవారికి అనునిత్యం ఫిర్యాదు చేస్తుంటారు. కోడిగుడ్డు పై వెంట్రుకులుతీసే పనిలో నిత్యం ఆనంద పడుతుంటారు.

2. **BACK-STABBERS (వెన్నుపోటుగాళ్ళు) :** వీరు మన ఎదుట చాలా మంచిగా నటిస్తూ ఉంటారు కాని సమయం చూసి మన అంచనాకు ఏ మాత్రం

అందకుండా దొంగదెబ్బ తీస్తారు. వీరి వినమ్రత, నక్క వినయాలు చూసి వీరిపై పూర్తిగా ఆధారపడ్డామా అడ్డంగా దొరికిపోతాం.

3. **CONTROLLERS: (రిమోట్ గాళ్ళు):** మన స్వంత విషయాల్లో గాని ఇతర విషయాల్లో గాని అధికంగా జోక్యం చేసుకుంటూ మనపై ఆధిక్యం చూపించాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. అందరూ తమ నియంత్రణలో ఉండాలనే భ్రమల్లో బ్రతుకుతూ ఉంటారు.

4. **CLAMS : ( దాగుడుమూతగాళ్ళు);** వీరు ప్రతీ పని చాలా రహస్యంగా చేస్తుంటారు. తమ విషయలు ఎవరితో పంచుకోవడం గాని నలుగురికి చెప్పడం గాని ఎప్పుడు చేయరు. ఆఖరికి వాళ్ళ అబ్బాయి పెళ్ళి నిర్ణయించబడిన విషయం పక్కింటివారికి కార్డు ఇచ్చినంతవరకు కూడా తెలియనీయరు.

5. **SLUFFERS: (పనిదొంగలు):** వీరు ఏ మాత్రం అనుకున్న సమయనికి లేదా వస్తామన్న సమయానికి ఎప్పుడూ రారు. పని చేయాల్సివస్తే ఇలా కనబడి అలా మాయమైపోతారు. పనిపూర్తయ్యాక తప్పనిసరిగా  కనబడతారు. వీరిని నమ్ముకొని ఏ పని మొదలెట్టినా పనంతా మనం చేసుకోవలసి వస్తుంది లేదా అనుకున్న ప ని  వీరి మూలంగా వాయిదా పడే పరిస్థితి తలెత్తుతుంది.

6. **GOSSIPERS :( పుకారుగాళ్ళు) :** వీరికి లేనిపోని, పనికిమాలిన అనవసర కబుర్లతో కాలక్షేపం చేయడమంటే వీరికి చాలా ఇష్టం . నిత్యం ఎవరిగురించో గాలికబుర్లు ప్రచారం చేస్తుంటారు. ఎవరినైనా ఎత్తెయ్యాలన్నా, ముంచెయ్యాలన్నా వీరికి క్షణంలో పని.

7. **WALKING WOUNDED ( క్షతగాత్రులు) :** జీవితంలో అనేక విషయాల్లో ఎదురుదెబ్బలు తినడం వలన ప్రపంచం లోని సమస్యలన్నీ వీరికే ఉన్నట్టు తలవేలాడేసుకుంటూ పనిచేస్తుంటారు. తాము ఎన్ని బాధల్లో ఉన్నప్పటికీ ఒక్కరే పనిభారం తమపై వేసుకొని ఒకరితో సంబంధం లేకుండా పనిచేస్తుంటారు.

**8. NEGATIVES ( రంధ్రాన్వేషణగాళ్ళు)** : వీరు ప్రతీ విషయంలో నెగటివ్ ఏముందో దానిని వెతకడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. నిరాశవాదంతో తెగ నలిగిపోతూ ఎవడూ సుఖంగా లేకుండా అందరిలో గాలి తీస్తుంటారు.

**9. BROWN NOSERS (చంచాగాళ్ళు):** ఎలాంటివారినైనా భట్రాజు పొగడ్తలతో తెగ పొగిడి తమ పని కాకా పట్టి చేయించుకుంటుంటారు. తమ పనిపూర్తయినంతవరకు తెగ పాలిష్ చేస్తుంటారు.

**10. SNIPPERS ( దొంగదెబ్బగాళ్ళు ):** పైకి మంచిగా కనబడినా చాటుగా గోతులు తెగ తీస్తుంటారు. ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో ఎవరికీ దొరకరు. అకస్మాత్తుగా దాడిచేయడం లో సిద్ధ హస్తులు.

**11.WHINERS ( ఏడుపుగొట్టు గాళ్ళు):** ఎప్పుడు ఇతరుల ఉన్నతిని , విజయాలను చూసి ఏడిచేవాళ్ళు. అందరూ బాగున్నారు కాని తాము మాత్రమె ఎదగాలేకపోతున్నాం అంటూ తెగ బాధపడుతుంటారు. ఎపుడు ఇతరుల పై అసూయ తో ఉంటూ ఉండేవాళ్ళు.

**12. EXPLODERS (పటాష్ గాళ్ళు):** వీరికి వ్యతిరేకంగా ఏమి జరిగినా, వీరు అనుకున్నట్టు వీరికి ఏ మాత్రం అనుకూలంగా జరగకపోయినా పటాష్ లా ఫట్ మని బద్దలై బీభత్సం సృష్టిస్తారు. వీరితో పెట్టుకోవడం చాలా ప్రమాదం అని అందరూ అనుకునేలా నోరు వేసుకొని మీద పడుతుంటారు. .

**13. PATRONIZERS (వకల్తా గాళ్ళు):** వీరు ఎప్పుడు తమ గురించి కాకుండా ఇతరుల గురించి వకాల్తా తీసుకొని మాట్లాడుతుంటారు. వారికి సంబంధం లేకపోయినా ఇతరులగురించి వీరు తెగ ఫీలైపోతుంటారు.

పై మనస్తత్వంతో ఉన్నవారు మీతో పనిచేసేవారు గుర్తుకువస్తున్నారా ? వీరిని ఎలా సంస్కరించాలనే ఆలోచనలొద్దు. వీరినుండి మనం మనల్ని ఎలా

కాపాడుకోవాలో ఆలోచిద్దాం. దారిలో ముళ్ళుంటే అవన్నీ ఏరుకొని కూర్చుంటామా, కాళ్ళకు మంచి చెప్పులు వేసుకుంటే సరిపోలా?

విష్ యూ ఆల్ ది బెస్ట్

## 18.పిల్లల చదువులో తల్లిదండ్రుల పాత్ర

"Parents who know their children's
teachers and help with the homework
and teach their kids right from wrong --
these parents can make all the difference."
-- U.S. Ex President Bill Clinton

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది పిల్లల్ని తరుచూ ఒక్ స్కూలు నుండి మరొక స్కూలు మార్చడమే కాకుండా ఇంచుమించు ఏ స్కూలు పట్ల సరియైన సంతృప్తి కలిగి ఉండటం లేదు. స్కూలు ని లేదా ఉపాధ్యాయుల్ని నిందించే ముందు అసలు తల్లిదండ్రులుగా మన భాధ్యతలను ఎంత వరకు నెరవెరుస్తున్నామో అనేది మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్న. అమెరికన్ మాజీ అధ్యకుడు తల్లిదండ్రుల భాధ్యత గురించి చాలా వివరంగా చెప్పాడు. ఏ తల్లిదండ్రులైతే వారి పిల్లల టీచర్లను తెలుసుకొని యుండి, పిల్లల హోమ్ వర్క్

లో సహాయం చేస్తూ వారికి మంచి చెడ్డల గురించి బోధిస్తూ ఉంటారో వారు పిల్లల్లో చాలా మార్పు తేగలుగుతారని.

ప్రతీ తల్లిదండ్రులు పిల్లల చదువు పట్ల తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు గురించి తెలుసుకొందాం.

* **పిల్లలు చదువుతున్నప్పుడు మీరు కూడా మీకు నచ్చిన నవలకాని, మ్యాగ్జైస్ గాని లేదా న్యూస్ పేపర్ గాని తీసి చదవండి.** వారు చదవడానికి ఆహ్లాదకరమైన పరిస్థితులు ఉండేటట్టుగా చూడండి. ఆ సమయంలో మీరు టీ.వీ చూడటం లేదా ఇతర అంశాలు చర్చించడం వలన వారి ఏకాగ్రతను మనమే పాడు చేస్తుంటామని గ్రహించండి.

* **పిల్లలు టీవీ చూసే సమయం నియంత్రించండి.** పిల్లలు టీ వీ చూడకుండా నియంత్రించడం ప్రతీ తల్లిదండ్రులకు కత్తి మీద సామే. ఏ కార్యక్రమాలు చూడాలి? ఎంత సేపు చూడాలి? వారితో చర్చించి ఒక సమయం కేటాయించుకునేటట్టుగా ఒప్పందానికి రండి. కొన్ని కార్యక్రమాలు వారితో కలిసి చూడటం చేయాలి. పూర్తిగా కేబుల్ కనెక్షన్ తీసివేయడం అర్ధరాహిత్యం.

***హోమ్ వర్క్ ఏ సమయంలో చేయాలో సమయాన్ని ముందుగా నిర్దేశించుకోండి.** వారి స్కూల్ డైరీ తీసి ఏ అంశాలు హోమ్ వర్క్ గా ఇచ్చారో చూడటం ప్రతీ తల్లి లేదా తండ్రి కనీస భాధ్యత దానికి పావుగంట కన్నా ఎక్కువ సమయం పట్టదు. మనం బిజీ అని లేదా ఈకాలం చదువులు నాకు

అవగాహన లేదని తప్పించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తాం. ప్రతీ రోజు స్కూల్ డైరీ చూడటం వలన్ స్కూల్ లో ఏం జరుగుతుందో తెలియడమే కాకుండా వారి ఉపాధ్యాయులతో నిర్మాణాత్మకం గా చర్చించడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

***పిల్లలతో ఎక్కువ సమయం గడపండి**. వారి సమ వయస్కులతో వారు ఎదుర్కోనే ఒత్తిడిని ఎలా తట్టుకోవాలో చర్చించాలి. తక్కువ మాట్లాడుతూ ఎక్కువ వినడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. వారి స్నేహితులెవరో వారు ఎవరితో పోటీ పడుతున్నారో మనకు తెలిసి ఉండాలి.

*** మీరు పిల్లల్నుండి ఏమీ ఆశిస్తున్నారో వారికి చెబుతూ ఉండండి.** బ్రయాన్ ట్రెసీ అనే రచయిత లా ఆఫ్ ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ అని మన అంచనాలుకు తగ్గట్టుగా పిల్లలు నిలవడానికి నిత్యం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారని చెబుతాడు. అయితే ఆ అంచనాలు ఆచరణ సాధ్యమైనవిగా చూడండి. లేకపోతే వారు తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

*** స్కూలు ని తరచూ సందర్శించండి.** మన పిల్లలు చదువుతున్న స్కూల్ కి తరుచూ వెళ్తూ వారు ఏ సమయం మనకి కేటాయించారో ఆ సమయంలో ఉపాధ్యాయులతో పిల్లల గురించి చర్చించాలి. స్కూల్ ప్రమణాలలో తేడా లేదా లోపాలు ఉంటే ప్రిన్సిపాల్ ధృష్టికి తీసుకురావాలి.అంతే తప్ప ఎవరో చెప్పిన మాటల బట్టి లేదా పేపర్లలో ప్రకటనల బట్టి అంచనా వేయవద్దు.

*** స్కూల్ యాజమాన్యంతో సహకరించండి.** ఫీజులు సకాలంలో చెల్లించడం ఒకవేళ ఏదైనా కారణం చేత ఆలస్యమైతే ముందుగా స్కూల్ వారికి చెప్పి అనుమతి తీసుకోవడం తల్లిదండ్రులుగా మన విధి. స్కూల్ ఫీజు గురించి మన పిల్లల్ని వారు అందరిలో అడగటం, నోటీస్ బోర్డులో పేర్లు ఉంచడం పిల్లల మానసిక స్థాయి మీద చాలా ప్రభావం చూపుతుందని మరువ వద్దు. మేము అలా కాదండి అని బాధ పడాల్సిన పనేమీ లేదు ఏ కార్పోరేట్ స్కూల్ అయినా అతి సాధారణ స్కూల్ అయినా ఎదుర్కొంటున్న అతి సాధారణ సమస్య ఫీజులు వసూలు కాకపోవడం.

మన పిల్లల చదువు భాధ్యత కేవలం ఒక్క స్కూల్ ది మాత్రమే కాదు. ఇది ఉమ్మడి భాధ్యత. పువ్వు పుట్ట గానే పరిమళిస్తుంది. ఏకలవ్యుడికి ఎవరు నేర్పారనే మెట్ట వేదాంతం మాని మన ప్రయత్నం మనం మొదలు పెడదాం.

విష్ యు ఆల్ ది బెస్ట్.

## 19.భయాన్ని తొలగించుకుందామా?

భయాన్ని తొలగించుకోవడం లేదా తగ్గించుకోవడం ఎలా? భయం అనేది ప్రతి మనిషికి ఉండే అతి సహజమైన భావోద్వేగం. అయితే నియమిత పరిమాణంలో ఉండే భయం ఒకందుకు మంచిదే. సామాజిక నియమాలు ఉల్లంఘించకుండా నలుగురి లో చెడ్డ అనిపించుకోకుండా మన జీవిత లక్ష్యాలను సాధించడానికి కొంత మొత్తంలో భయం ఉపకరించవచ్చును. కాని భయం అనేది మన విధులు, చేయాల్సిన పనులు, సాధించాల్సిన లక్ష్యాలను సాధించనీయకుండా మనకు ఆటంకపరుస్తుంటే తప్పనిసరిగా నివారణ గురించి ఆలోచించాల్సిందే. భయానికి లోనయ్యేటపుడు మన ఆలోచనల వలన శారీరక స్థితి లో కూడా మార్పులు వస్తాయి. వాటినే సైకాలజీ లో **సైకో సొమాటికీ డిజార్డర్స్** అంటారు.

క్రింది విషయాలను పాటించినట్లైతే భయం నుండి నివారణ పొందవచ్చునని ప్రముఖ రచయిత డేవిడ్ ష్వార్జ్ చెబుతాడు

*** ఏ విషయాలైతే భయాన్ని కలిగిస్తాయో అవే ముందు మొదలుపెట్టాలి.** భయపడే విషయాన్ని పదే పదే చేయడం వలన భయం పోతుందని ఇతని

భావన. పోకిరి సినిమాలో మహేష్ బాబు అంటాడు నాకేదైతో భయమో అదే ముందు చేస్తానని.

*** ఎటువంటి సమయం లో నెగటివ్ ఆలోచనలకు చోటియ్యరాదు.** యద్భావం తత్భవతి అన్నారు కదా. మనం ఏమి కాకూడదనుకుంటామో అదే జరిగే అవకాశం ఉంటుంది ( what we resist that persist ) కాబట్టి సానుకూలంగా ఆలోచిస్తుండాలి.

* **ఎదుటి వాళ్ళ గురించి ఏదో ఊహించుకుంటూ భయపడటం సమంజసం కాదు.** కొంత మంది పై అధికారులను కలవాల్సి వచ్చినప్పుడు, లేదా కొత్త వారితో మాట్లాడవలసి వచ్చినపుడు తెగభయపడుతూ ఉంటారు. వారు కూడా మనలాంటి వాళ్ళే. మనలాగే వాళ్ళకి భయాలు, ఆలోచనలు, అనుమానాలు ఉంటాయి. కమీషనర్ కూతురికి మొగుల్లు రారా అని రవితేజ చెప్పలేదా?

*** ఇతరుల సలహాల కన్నా, మీ పూర్వానుభవాలకన్నా మీ అంతరాత్మ ఏం ప్రభోదిస్తుందో అదే చెయ్యండి.** మన అంతరాత్మను మించిన మార్గదర్శి మరెవరూ ఉండరని గుర్తించండి. నేను చాలా ఆత్మవిశ్వాసం తో ఉన్నాను. ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో భయానికి లోను కాను. అంటూ స్వీయసూచనలు ఇచ్చుకోండి. రోజూ మనతో మనం సానుకూలంగా అనుకోవడం వలన మానసిక ఉప చేతనాస్థాయిలో అవి ముద్రించబడి సానుకూల నమ్మకాలు పెరుగుతాయి.

*** ఎక్కడికి వెళ్ళినా ముందువరసలో కూర్చోడానికి ప్రయత్నించండి.** మాట్లాడమని ఎవరైనా కోరితే ముందుమాట్లాడేవారు మీరే అవ్వాలి. ఎవరైతే ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉంటారో వారు అన్ని విషయాల్లో ముందు ఉంటారని తెలుసుకోండి. సభలకు సమావేశాలకు వెళ్ళేటప్పుడు ముందు వరుసలోనే కూర్చోండి. అవి ఎప్పుడూ ఖాళీ గా ఉంటాయని గుర్తించండి. ఎందుకంటే అక్కడ ముఖ్యమైన వ్యక్తులు మాత్రమే కూర్చోవాలి అనే అభిప్రాయంతో వాటిని ఖాళీగా ఉంచేస్తారు. మనకన్నా ముఖ్య మైన వ్యక్తులెవరు ఉంటారు. కాబట్టే మనమే ముందు కూర్చుందాం.

*** ఎదుటివారితో మాట్లాడేటప్పుడు వాళ్ళ కళ్ళల్లోకి చూస్తూ మాట్లాడండి.** క్రింది చూపులు చూడటం భయానికి , అపరాధ భావనకు చిహ్నం. మనం మాట్లాడే విషయం సత్యమైనప్పుడు , మనలో ఎటువంటి అపరాధభావన లేనపుడు, మన మీద మనకు నమ్మకం ఉన్నపుడు కళ్ళల్లో చూస్తూ మాట్లాడగలం.

*** నడిచేటపుడు చేతులు కొంచెం పైకి విసురుతూ వేగంగా నడవండి.** వేగంగా నడవడం ఆత్మవిశ్వాసానికి సంకేతం. ఆ రోజుల్లో గాంధీ గారు నడిస్తే మిగిలిన వారు ఆయనను అనుసరించడానికి పరుగెట్టవలసి వచ్చేదట.

*** కొంచెం పెద్ద స్వరం తో బిగ్గరగా మాములు కన్నా కొంచెం వేగంతో మాట్లాడండి.** భయం ఉండేవాళ్ళు గొణుక్కున్నట్టు, నసుగుతూ మాట్లాడటం గమనించవచ్చు. బిగ్గరగా మాట్లడగలగటం ధైర్యానికి చిహ్నం.

*** ఎప్పుడు పెదాలపై నవ్వును చెదరనీయకండి.** నవ్వుతూ ఉండటం కూడా ఆత్మ విశ్వాసానికి సంకేతం.

పై సూచనలు బాగున్నాయి అని సర్టిఫికేట్ ఇవ్వకుండా ఇప్పటినుండే పాటించడం మొదలు పెడదాం. అన్ని అనుమానాలు విడిచిపెట్టి ఈ రోజునుండే పాటిద్దాం. **అజ్ఞశ్చ శ్రద్ధదానశ్చ సంశయాత్మ వినశ్యతే** అని గీతాకారుడు ఊరికే చెప్పలేదు.

విష్ యు అల్ ది బెస్ట్

## 20. కోపాన్ని నియంత్రించు కుందామా?

కోపాన్ని నియత్రించుకోవడం ఎలా?

కామ, క్రోధ,మద,మత్సర,లోభ, మోహాలనే అరిషడ్వర్గాలలో మొదటి రెండు భగవంతుని నుండి మానవునికి నేరుగా సంక్రమించాయని పెద్దలు చెబుతారు. కోపమనేది అతి సాధారణమైన ప్రతిస్పందన.మనజీవితంలో మన ఆలోచనలకు, భావాలకు, అంచనాలకు, అభిప్రాయాలకు వ్యతిరేకంగా ఎదైనా జరిగినపుడు తక్షణ ప్రతిస్పందనే కోపం. మనకు ఒక రక్షణ తంత్రంగా కోపం ఉపయోగపడుతుంది.

కోపం మంచిదా చెడ్డదా? అంటే ఒకసారి మంచిదే. **అరిస్టాటిల్ మహాశయుడు కీ.శ. 324 లో " కోపం రావడం అతి సహజం కాని సరియైన సమయంలో, సరియైన వ్యక్తిపై, సరియైన మోతాదులో, సరియైన కారణానికి, సరియైన మార్గంలో కోపం రావడం చాలా కష్టం** అని అన్నాడు. అది 2344 సంవత్సరాలైనా అలా కోపం అవడం చాలా కష్టమని తెలుస్తుంది. కోపం, అసహనం అర్థం చేసుకోడానికి శతృవులని గాంధీజీ పేర్కొన్నాడు. దేవుళ్ళు కూడా కోపం చూపించే వారు. జీసస్ కూడా పవిత్ర ప్రదేశాలను వ్యాపార గుడారులుగా మార్చారని కోపమవడమే కాకుండా అక్కడవున్న సరంజామా అంతా విసిరి వేస్తారు. రాక్షస సంహారాలలో ప్రతి హైందవ దేవుడు ఆగ్రహాన్ని చూపించడం తెలిసిందే.

కోపం వలన నష్టాల గురించి కన్నా కోపం అదుపులో ఉంచుకోవడం గురించి మిత్రులు అడిగారు. క్రింది చిట్కాలు పాటిస్తే కోపం నిగ్రహించుకో వచ్చు.

1. ప్రతిస్పందనను వెంటనే కాకుండా కొంచెం వాయిదా వేయడానికి ప్రయత్నించాలి. 1 నుండి 10 వరకు లెక్కించడం అలాంటివి చేయడం
2. వెంటనే అక్కడ నుండి నిష్క్రమించడం.
3. కోపం బదులు వెంటనే ఆ వ్యక్తిపై ఏదైనా సరదా గా హాస్యస్ఫూరకంగా మాట్లాడం.

4. కోపాన్ని ఆ వ్యక్తి పై కాకుండా వేరేగా బయటకు వ్యక్తపరచడం ( జపాన్ లో ప్రతి కార్యాలయంలో పై గదిలో ఏంగర్ రూం అంటూ ఒకటి ఉంటుందట. అక్కడ పెద్ద బ్యాగ్ ఉంటుంది దానిని బాదుతుంటారట. పిల్లలు కూడా కోపం వ్యక్తపరచడానికి తలగడ ని కొడుతుంటారు. అలా అన్నమాట.

5.ఎదుట వ్యక్తి ఏ కారణం గా కోపమవుతున్నాడో దానిని యధాస్థితి గా ఉంచడం.

6. ఎదుట వారి కోణం నుండి అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించడం.

7. జరిగిన విషయాన్ని వీలైనంత త్వరగా మరచిపోవడం, క్షమాగుణాన్ని పెంచుకోవడం

8. ఎదుటవారు ఒకవేళ కోపంగా ఉంటే ఆకస్మాత్తుగా ఏదైనా బహుమతి ప్రకటించడం

9. ధ్యానం, యోగా లాంటివి సాధన చేయడం

**10.** ఏ విషయం పట్ల అతిగా అటాచ్మెంట్ లేకుండా చూసుకోవడం.

ఇవి సాధారణంగా ప్రతీ వారు చెప్పే అతి సాధారణమైన విషయాలు కేవలం ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనాధోరణి పెంచుకోవడం, పరిణితితో ఎదుటివారి పట్ల ప్రేమభావం పెంచుకోడం ఒక్కటే సరియైన పరిష్కారం. ఉధాహరణకి ఇంట్లో టీ.వీ ఎవరో పగలుకొట్టారనుకోండి. వెంటనే కోపం వస్తుంది. పగలుగొట్టింది పనిమనిషి

అయితే ఇంకా కోపం వస్తుంది. ఒకపేళ రెండేళ్ళ ముద్దుల మనుమడైతే...... కోపం ఎక్కడికి వెళుతుంది.....

ధర్మాగ్రహాలు, సత్యాగ్రహాలు దేశగతులనే మార్చాయని మరవకూడదు. విష్ యు ఆల్ ది బెస్ట్

## 21. తెల్లవారే లేస్తున్నామా?

If you were a bird - Be an early bird
ఎన్ని గంటలకు నిద్ర లేస్తున్నారు?

వేకువఝామునే నిద్రలేవడం మీకు అలవాటేనా? చాలా కష్టం బ్రహ్మతరం కూడా కాదు అంటున్నారా? నిజమే ఉదయం నిద్ర లేవడం చాలా కష్టమైనా దాని వలన కలిగే ఉపయోగాలు, నివారించదగ్గ ఇబ్బందులు ఒకసారి ఊహించుకుంటే వేకువఝామునే నిద్రలేవాలనే ఉద్దేశ్యం మీకు కూడా కలుగుతుందనేది అక్షర సత్యం.

1. ఉదయం వేగంగా నిద్ర లేచేవారికి పనిచేసే సమయం ఎక్కువ ఉంటుంది. వేగంగా లేవడం వలన చేతిలో ఎక్కువ సమయం ఉంటుంది. ఆ సమయాన్ని ఆ రోజు ప్రణాళిక కొరకు, పూజకొరకు లేదా ధ్యానం చేసేందుకు ఉపయోగించుకో వచ్చు.

2. ఉదయాన్నే లేవడం వలన ఆలస్యమైందని వారి మీద, వీరి మీద, పిల్లల మీద చిరాకు పడనక్కరలేదు.తెల్లవారే ఇంట్లో విసుక్కోవడం అరుచుకోవడం చేస్తే ఆ ప్రభావం రోజంతా ఉంటుంది.

3. ఉదయం ఫలహారం తీసుకోడానికి సమయం ఉంటుంది. చాలా మంది లేవడం ఆలస్యం అవడం వలన కేవలం టీ గాని, కాఫీ గాని త్రాగి ఆఫీసుకి లేదా కాలేజికి బయలుదేరుతారు. మరలా మధ్యాహ్నం వరకు తినడానికి సమయం ఉండదు కాబట్టి ఆకలితో గడపాల్సి ఉంటుంది. దీని వలన జీర్ణాశయం లో హైడ్రోక్లోరికామ్లం స్రవిస్తూ ఉంటుంది. దీనివలన్ ఎసిడిటీ , అల్సర్లు రావడమే కాకుండా గ్లూకోజ్ అందక చాలా నీరసంగా ఉంటుంది. దానివలన చిరాకు, పనిలో ఉత్సాహం తగ్గుతుంది.

4. ఉదయాన్నే లేస్తే సూర్యోదయాన్ని, ఉదయం యొక్క ప్రశాంతతను ఆస్వాదించవచ్చు. యోగా, నడక లేదా వ్యాయామం చేయడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

5. ఉదయాన్నే లేచి, మెయిల్, బ్లాగ్, అపాయింట్ మెంట్ సరిచూసుకోడానికి కావలసినంత సమయం చిక్కుతుంది. ఆ రోజంతా సక్రమంగా గడవడానికి వీలవుతుంది.

ఇవన్నీ బాగానే ఉన్నాయి  కాని ఉదయం లేవడం ఎలా అనే సమస్యను పరిష్కరించడం ఎలా. ? ఇది మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్న క్రింది సూచనలు పాటించడానికి ప్రయత్నించండి.

1. అలారం, సెల్ ఫోన్ మొదలగునవి ఉపయోగించండి. కాని వాటిని మంచానికి అందుబాటులో ఉంచవద్దు. దానిని ఆపి మన పని మనం కొనసాగిస్తాం.

2. ఒక్కసారిగా మీ అలవాటు మార్చడానికి ప్రయత్నించవద్దు. రోజు కొంచెం కొంచెం గా ముందులేవడం అలవాటు చేసుకోండి.

3. రాత్రి త్వరగా నిద్రపోడానికి ప్రయత్నించండి . నిద్ర పోయే ముందు టీ.వీ, కంప్యూటర్ తో గడపొద్దు.

4. నిద్రపోయే ముందు ఒక పది నిమిషాలు ధ్యానం చేస్తూ ప్రశాంతత అనుభవించడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది కంప్యూటర్ లో తాత్కాలిక ఫైళ్ళను ఎలా తొలగిస్తామో అలా ఉపయోగపడుతుంది.

5. ఉదయం వేగంగా లేచిన ప్రతీసారి మీకు మీరుగా ఏదైనా బహుమతి ఇచ్చుకోండి. వారానికి ఎన్నిసార్లు వేగంగా లేస్తున్నారో అలవాటు అయినంతవరకు కాలెండర్ పై రాయండి.

వేగంగా లేచిన ప్రతీసారి ఆ రోజు ఎలా గడిచింది పరిశీలించండి మీకే అది ఒక అలవాటు గా మారుతుంది. మన శరీరం ఒక బయోలాజికల్ క్లాక్ అన్న సంగతి మరచిపోవద్దు. మన అలవాట్లకు అనుగుణగా అదే సర్దుబాటు చేసుకుంటుంది.

విష్ యు ఆల్ ది బెస్ట్.

## 22. ఛత్రపతి శివాజీ కి గురువు చేసిన హితబోధ

చత్రపతి శివాజి గురుపైన సమర్ధ రామదాసు శివాజి యొక్క వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం పై ప్రత్యేక దృష్టిని పెట్టి అతని శీల నిర్మాణానికి ఉపయుక్తమైన 15 సూత్రాలు బోధించాడు . ఈ సూత్రాలు ఇప్పటికీ అంతే ప్రాధాన్యత కలిగియుండి మనకు గూడా అనుసరణీయమే కాకుండా మన విజయసాధనకు ఎంతో సహకరిస్తాయనే సదుద్దేశ్యం తో మీకు తెలియచేస్తున్నాను.

1. చెడు ఆలోచనలు మనస్సులోంచి తొలగించి స్వచ్ఛమైన మానసిక స్థితి కలిగియుండు.

2. మనోవాక్కర్మలు ( మన్సు, వాక్కు, కర్మ) ఒకేలా త్రికరణ శుద్ధి కలిగియుండు.

3. మనం చేసే పనియే దైవం>. దాహం తో ఉండే వాడు నీరు త్రాగకుండా భజనలతో దాహం తీర్చుకోలేడు. పనిని సక్రమంగా చేయు.

4. సామాజిక భాధ్యత తో నిజాయితీగా నీ పనులు నిర్వర్తించు.

5. నీ గృహస్థు ధర్మాన్ని సక్రమంగా నిర్వర్తించు.

6. నీ ఇరుగుపొరుగు సంక్షేమం పట్ల భాధ్యతతో వ్యవహరించు.

7. చెడు వ్యక్తుల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండి వారి పట్ల కఠినంగా వ్యవహరించు.

8. నీ ప్రవర్తన పట్ల జాగురూకత తో వ్యవహరించు.

9. అహంకారం పట్ల దూరంగా ఉండు.

10. నిన్ను అనుసరించే వారికి ఆదర్శంగా ఉండు.

11. ఆత్మాభిమానం కలిగియుండి నీ సంస్కృతి పట్ల గౌరవం కలిగియుండు.

12. చేసే ప్రతీ పనికి ప్రయోజనం ఉండేటట్లు చూడు.

13. భౌతిక ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించి, శారీరకంగా మానసికంగా ధృఢంగా ఉండేందుకు కృషి చేయు .

14. ప్రపంచంలో అంతా శాంతి,సౌఖ్యాలతో ఉండాలని, నీకు ప్రశాంతచిత్తాన్ని ప్రసాదించాలని భవంతుని ప్రార్థించు.

15. వ్యక్తిగత డాంబికాలకు పోకుండా నీ కుటుంబం మరియు సమాజం అభివృద్ధికి నీ వనరులు ఉపయోగించు.

పై అంశాలను తూ.చా. తప్పకుండా పాటించడం వలనే శివాజి గొప్ప వ్యక్తిగా, రాజుగా శత్రువులకు సింహస్వప్నం లా తయారయ్యాడు. వీటిని అనుసరించినట్లైతే మనం అతనిలా తయారౌతామనడంలో ఏ మాత్రం సందేహం లేదు.

విష్ యు ఆల్ ది బెస్ట్.

## 23.'బిజినెస్ మేన్' సినిమా లో గమనించతగ్గ మేనేజ్ మెంట్ సూత్రాలు

### MANAGEMENT LESSONS FROM THE FILM "BUSINESSMAN"

చూసే కళ్ళుంటే, అర్థం చేసుకునే మనసుంటే నేర్చుకునేందుకు అనేక విషయాలుంటాయి. ఈ సినిమా విడుదలై ఎన్ని సంవత్సరాలు అయినా అది సృష్టించిన సంచలనం **మహేష్ బాబు** మరియు దర్శకుడు **పూరి జగన్నాథ్** కెరీర్ లో చెప్పుకోతగ్గ సినిమాగా నిలచింది . ఈ **బిజినెస్ మేన్** సినిమాలో మేనేజ్ మెంట్ కు సంబంధించిన వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు సంబంధించిన విషయాలు చర్చిద్దాం..

**దర్శకుడు పూరీ జగన్నాథ్** నిత్యం అనేక పుస్తకాలు చదవడమే కాకుండా అనేక ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన పుస్తకాలలో ఉన్న విషయాలను కథానాయకుల వ్యక్తిత్వాన్ని మలచడానికి ఉపయోగిస్తుంటారు.

**బిజినెస్ మేన్** చిత్రం లో అనేక విషయాలు ఒక మంచి వ్యక్తిత్వవికాసానికి సంబంధించిన పుస్తకానికి కావలసిన సబ్జెక్ట్ , సత్తా, పటుత్వం అన్నీ ఉన్నాయి... ఈ మధ్య ఒక పత్రికా సమావేశంలో ఈ సినిమా కథాంశాన్ని ఒక పుస్తకం గా రాస్తానని చెప్పడం చాలా ఆనందించదగ్గ విషయం. ఇవి మీ అందరితో పంచుకుందామనే ఆసక్తి ఈ వ్యాసం రాయడానికి మూల కారణం. సినిమా తయారీలో ఉన్న భారీ పెట్టుబడి కోసం కొంత మసాలా అన్ని వర్గాల కోసం జోడించినా సినిమా కథాంశంలో యువత ప్రయోజనం కోసం కొన్ని నియమాలను పాటించడం **పూరీ జగన్నాథ్** గారి ఆనవాయితీ...

ప్రతీ మేనేజ్ మెంట్ నిపుణులు **పీటర్ డ్రక్కర్** మొదలుకొని **స్టీఫెన్ కొవె** వరకు చెప్పే సూత్రాలు ఈ సినిమాలో చాలా ఉన్నాయి. మా వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకులు నిర్వహించే సెమినార్ లలో **పోకిరీ** సినిమాకి సంబంధించిన రెఫరెన్స్ డైలాగ్ కానీయండి లేదా సన్నివేశం కానీయండీ లేకుండా మా సెమినార్ లు పూర్తి కావు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. నేటి యువతకు సినిమా మాధ్యమంలో ఈ నియమాలు బాగా తలకెక్కుతాయి. **మహేష్ బాబు** లాంటి భారీ యూత్ ఫాలోయింగ్ హీరో తో చెప్పిస్తే అనుసరించే వాళ్ళ సంఖ్య కూడా పెరగవచ్చు. సినిమాలో మనం గమనించదగ్గ కొన్ని **మేనేజ్ మెంట్ సూత్రాలు** క్రింద తెలియచేయబడ్డాయి.

అవి ఏమిటంటే...

1. **HAVE A CLEAR GOAL - DECLARE IT**
2. **DEVELOP TRUST AMONG THE PEOPLE**
3. **INFORMATION GIVES CONFIDENCE**
4. **FORM BUFFER CENTERS & DEVELOP A TEAM AND MAINTAIN WITH WIN/WIN**
5. **TAKE CALCULATED RISK - DEVELOP SAFEGUARD MECHANISM**
6. **HAVE COMMUNICATION AND NEGOTIATION SKILLS**
7. **HAVE RIGHT PHILOSOPHY OF LIFE**
8. **SUCCESS DEPENDS UPON NET WORKING :**
9. **READY TO SACRIFICE FOR YOUR DREAM**
10. **LIFE IS A MESSAGE.**

**వీటిని కొంచెం వివరంగా పరిశీలిద్దాం.**

**1. HAVE A CLEAR GOAL - DECLARE IT** :

ఈ సినిమాలో చాలా ఖచ్చితం గా చెప్పిన విషయం ఏమిటంటే ప్రతీ ఒక్క వ్యక్తికి ఒక లక్ష్యం ఉండాలి. **నీ లక్ష్యం 10 మైళ్ళు అయితే 11 వ**

**మైలుకి గురి పెట్టు** అని చాలా స్పష్టం గా చెబుతాడు హీరో. సినిమా ప్రారంభంలో హీరో తాను ముంబాయికి ఎందుకు వచ్చాడో చాలా స్పష్టం గా చెబుతాడు. ఏదో నెమ్మదిగా పనిచేసుకోడానికి రాలేదు. మాఫియా మళ్ళీ పునరజ్జీవింపచేయడమే లక్ష్యం అంటాడు. కాని అంతిమ లక్ష్యం ఏమిటనేది కథా గమనం లో తెలుస్తుంది. నీ లక్ష్యం ఎలా ఉండాలంటే అది వినేవాళ్ళకు ఆశ్చర్యం కలగాలి. నోరు వెళ్ళబెట్టాలి. అబ్దుల్ కలాం అంటారు **low aim is a crime** అని. Crime కి సంబంధించిన aim అయినప్పటికీ ఇక్కడ లక్ష్యం చిన్నదా పెద్దదా? అనేది ముఖ్యం. లక్ష్యం తరుచూ ప్రకటించడం వలన దానిని సాధించాలనే కమిట్ మెంట్ పెరుగుతుంది. లక్ష్యం అనేది కాలం తో పాటు మారుతూ ఉండాలి. చివరిలో మహేష్ బాబు హీరోయిన్ తో ఒక వేళ నీ ప్రేమ నిజమై నే బ్రతికితే ముంబాయి కి కాదు ఇండియా మొత్తానికి .......... అంటూ సిగ్నిఫికెంట్ గా చేయి చూపిస్తాడు. Micro Aims will be changed into Macro Aims along with the time.

**2. DEVELOP TRUST AMONG THE PEOPLE** ;

లక్ష్యం ఉంటే సరికాదు దానిని సాధించేందుకు సరిపడా జట్టు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి తన వారందరిలో తనకు ఆ సత్తా ఉందనే విశ్వాసం కలిగించాలి. అందుకే తన లక్ష్యాన్ని ప్రకటించినపుడు నోరు వెళ్ళిబెట్టిన

బ్రహ్మాజీ ని చాచి కొడతాడు. **నీవంటే భయం కలుగుతుందిరా** అంటే నీకే భయం కలిగించలేకపోతే ముంబాయికి ఎలా భయం కలిగించ కలుగుతానని అంటాడు. **డోంగిరీ** కి వెళ్ళి అక్కడ క్రిమినల్స్ చితక్కొట్టి తాను అందరినీ నడిపించగల నాయకుడినని అందరికీ పని కల్పిస్తానని ఎటువంటి ఈగోలు లేకుండా తన క్రింద పని చెయ్యమని చెప్పి ఒక్కొక్కడికి డబ్బు అడ్వాన్స్ గా ఇచ్చి వారి విశ్వాసం పొందుతాడు. ముస్షీ ని షకీల్ అండ్ టీం తో జైల్ లో చంపించి లాలూ ( షియాజీ షిండే ) విశ్వాసం పొందుతాడు. తాను ప్రారంభించే బిజినెస్ బ్యాంక్ ప్రారంభోత్సవానికి **నాజర్** ని పిలిచి " **నీ లాంటి కసి ఉన్నవాడు మా డిపార్ట్ మెంట్ లో ఎందుకు లేడని** " అతని విశ్వాసం పొందుతాడు. నాయకుడికి ఉండవలసిన మొదటి లక్షణం ప్రజల విశ్వాసం, విశ్వసనీయత పొందగలగడం. అది కోల్పోయిన వాళ్ళు తిరిగి పొందడానికి ఎన్ని పాట్లు పడుతుంటారో నిజ జీవితంలో చూస్తున్నాం. దారావిలో బ్యాంకు అప్పులతో బాధపడుతున్న సామాన్య ప్రజానికానికి పది రోజుల్లో అందరి ఇళ్ళ పట్టాలు ఇప్పిస్తానన్న మాట నిలబెట్టుకోవడం ద్వారా అక్కడ ప్రజల మద్దతు పొందుతాడు. **విశ్వసనీయత, నమ్మకం** జట్టును గాని ప్రజలను గాని నడిపించేందుకు ముఖ్యమైన సాధనాలు.

### 3. INFORMATION GIVES CONFIDENCE :

హీరో తన తల్లిదండ్రులను చంపిన ప్రకాష్ రాజ్ పై పగ సాధించడానికి అమాయకంగా పధ్నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సులో బహిరంగంగా చంపడానికి సిద్ధపడి, విఫలమైన తర్వాత తన లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి సంబంధించిన , దానికి కావలసిన సమచారం సంపాదిస్తాడు. మున్షీ వలన లాలూకి గల ఇబ్బంది తెలుసుకుంటాడు. తనగురించి నెగటివ్ సలహాలు ఇస్తున్న ధర్మవరపు సుబ్రమణ్యం యొక్క రహస్యాలను చెప్పడం ద్వారా అతని ద్వారానే "**వీడికున్న ఇన్ఫర్మేషన్ , కాన్ఫిడెన్స్ చూస్తే వీడిని నమ్మొచ్చు**" అనిపిస్తాడు. మహారాష్ట్ర బ్యాంకు లో ఉన్న పట్టాల గురించి , విలన్ కమీషనర్ నాజర్ ని చంపబోతున్న విషయాన్ని. ఇంకా అనేక సందర్భాలలో విషయం ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకునే ఏర్పాట్లతో సిద్ధంగా ఉంటాడు. తనకు తెలియని విషయాలను తెలుసుకునేందుకు ఏ మాత్రం సంకోచించడు. లక్ష్యాన్ని సాధించాలనుకునే ప్రతీవారు తెలుసుకోవలసినది ఇదే. knowledge is power & knowledge gives you confidence. ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తే ఒక్కో సెంటర్ లో ఎంత ఖర్చవుతుందో తెలుసా అని ధర్మవరపు సుబ్రమణ్యం ఎగతాళి గా అడిగితే అహ్మదాబాద్ నుండి మొన్న కడప వరకు ఎంత ఖర్చయిందో ప్రస్తుతం ఎంత అవవచ్చునో సమాచారం చెబుతుంటే అంతా నివ్వెరపోతారు మనతో సహా. చేతిలో ఉన్న

సమాచారమే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఆఖరికి ప్రకాష్ రాజ్ ని ఎలక్షన్ నుండి అనర్హుడిని చేసే సమాచారం అతనికి అన్ని విధాల ఉపయోగపడుతుంది. **So always try to acquire information by enhancing your knowledge.**

## 4. FORM BUFFER CENTERS & DEVELOP A TEAM AND MAINTAIN WITH WIN/WIN:

హీరో మహేష్ బాబు ముంబాయికి వచ్చాక తనకు కావలసిన సహాయం ఎప్పటికప్పుడు పొందేందుకు ఒక buffer center **( Buffer Platform)** గా షియాజీ షిండే ని ఏర్పాటు చేసుకుంటాడు. అతనికున్న సమస్యని తొలగించడం ద్వారా అతని మద్దతు పొందుతాడు. ఎంతకావాలంటే నీకు డబ్బుకి మర్డర్ లు చేసే వాడిలా కనబడుతున్నానా అని అతనిని తన అవసరాలు తీరుస్తూ తన లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు లాంగ్ రన్ లో ఉపయోగించుకునేందుకు ఒక **Resource** గా మార్చుకుంటాడు.. అంతే కాక తన అంతిమ లక్ష్యం **ప్రకాష్ రాజ్** కాబట్టి దానికి ఉపయోగపడే విధం గా ముంబాయిలో తన పట్టుకోసం బలమైన టీం ఏర్పాటు చేసి ఆ టీం సభ్యుల అవసరాలు జీతాలిస్తూ తీరుస్తాడు. **Team Building and Team performing are the important keys in the success of any individual or organization.** ప్రజలను ఉపయోగించుకోవడమే తప్ప

వారికి తగినంతగా ఉపయోగపడకపోవడమే అనేకమంది నాయకులు అర్ధాంతం గా కనుమరగవడానికి కారణం.

## 5. TAKE CALCULATED RISK - DEVELOP SAFEGUARD MECHANISM :

తాను ఎంచుకున్న లక్ష్యం అత్యంత ప్రమాదకరమైనది కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు తన రిస్క్ కి సంబంధించిన తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాడు. ఆ పరిణామం లోనే హీరోయిన్ ని ప్రేమలో దించుతాడు తన ప్రాణాలకు రిస్క్ పోలీస్ డిపార్ట్ మెంట్ కాబట్టి కమీషనర్ కూతురైన**కాజల్** ని ఎంచుకుంటాడు. కాని చివరికి ఆమె ప్రేమలో పడతాడు అందుకు తగ్గ రిస్క్ తీసుకుంటాడు అది వేరే సంగతి. తన ప్రాణాలను రిస్క్ పెట్టినప్పుడల్లా తగిన జాగ్రత్తల్లో ఉంటాడు. **" అందరం మనుషులమే అందరికీ ఫేమలీస్ ఉన్నాయి. చదువుకున్న వాళ్ళే కదా ఎమోషనల్ అవ్వద్దమ్మా "**. అంటూ తనని ఏమైనా చేస్తే ఏం జరగబోతుందో చాలా స్పష్టం గా చెబుతాడు. ఎమోషనల్ బ్లాక్ మెయిలింగ్ సరైనది కాకపోయినప్పటికీ రిస్క్ ఉన్నప్పుడు జాగ్రత్తలవసరమే. **Don't take chance at the risk of your life** అంటారు. చివర్లో కాజల్ కి తన ప్రేమ మీద నమ్మకం

కలిగించడం కోసం, విలన్లను చంపడానికి తనను తాను కాల్చు కుంటాడు. **రిస్క్ లేనిదే సక్సెస్ ఉండదు గదా...**

## 6. HAVE COMMUNICATION AND NEGOTIATION SKILLS

మహేష్ బాబు తన హీరోయిజం అంతా మంచి కమ్యూనికేషన్ లో చూపిస్తాడు. ఇరవై వేలు రూపాయలను ఇరవై వేల డాలర్లనడం మోసగించడం కానపుడు తాను చేసినది మోసం కాదని కాజల్ ని కన్విన్స్ చేస్తాడు. దేవుడ్ని కొలవడం కూడా బిజినెస్ అని చెప్పడం, లేడీని పులి వేటాడటం డిస్కవరీ చానల్ లో చూసే వాళ్ళంతా లేడీ బ్రతకాలని కోరుకుంటారు, తీరా లేడీ బ్రతికాక టీ.వీ.లు కట్టేసి హాయిగా నవ్వుకొని కోడి ని చంపి పలావ్ చేసుకొని తింటారు. వారికి లేడి మీద జాలి కన్నా, పులి ని ఏమీ చేయలేమన్న ఏడుపే ఎక్కువ అని చెప్పడం, చేపలను తినడం వయలెన్స్ కాదా అని చెప్పడం, క్రైం చేసుకునే వాళ్ళకు పెధవ ఈగో లెందుకు అనడం, పియాజీ షిండే కు దగ్గరవడం కాని , ఆఖరికి డిల్లీని నీకే ఇస్తా అని తన **plan of action** ని జాతీయస్థాయి నాయకుడి దగ్గర తెలియపరచడం ఇవన్నీ తన **ప్రభావపూరిత కమ్యూనికేషన్** కి పరాకాష్ఠ అని చెప్పొచ్చు. ఈ రోజుల్లో ఎంతమంది అంత చక్కని కమ్యూనికేషన్ కలిగి ఉన్నారు. **క్లాస్ లో తన స్వంత క్లాస్ మేట్స్ వద్ద సెమినార్ చెప్పాలంటే, ఇంటర్వ్యూ బోర్డ్ ముందు**

**నిలబడాలంటే ఆఖరికి తన తల్లి దండ్రులతో తన ఇష్టాయిష్టాలు చెప్పాలంటే బొమ్మరిల్లు సీన్ జరగాల్సిందే కాని తమ అభిప్రాయాలను సరిగా చెప్పలేకపోతున్నారు. A word rules the world.** Napoleon Bonaparte , Adolf Hitler, Abraham Lincoln. Barack Obama , N.T.R లు వీరంతా నాయకులు అవగలిగారంటే వారి కమ్యూనికేషన్ మరియు సంప్రదింపులు చెయ్యగలిగే నైపుణ్యమే. ఈ సినిమాలో కథానాయకుడు తన సంభాషణా చాతుర్యం తో పోలీస్ కమీషనర్ ని, ఆయన కూతుర్ని, ఆఖరికీ సినిమా చూడటానికొచ్చిన ప్రేక్షకుల హృదయాల్ని కేజీలల్లో కాదు క్వింటాలలో కొట్టేస్తాడు.

## 7. HAVE RIGHT PHILOSOPHY OF LIFE

"ఎవడి సినిమా వాడిదే. ఎవడి సినిమాకి వాడే హీరో." ఇదే దర్శకుడు ఈ సినిమా ద్వారా చెప్పాలనుకున్నది. అనేకమంది మా వాడి సినిమా ఇన్ని రోజులాడింది, ఇంత కలెక్షన్స్ వసూలు చేసింది అంటూ వీధులకెక్కి కాదు చివరికి టీ వీ చానెల్లెక్కి తన్నుకు చస్తున్నారు. బహుశా వారికి ఈ విషయం ఎవరు చెప్పిన అర్థం కాదని మహేష్ బాబు చెప్పించాడు. ప్రతి ఫ్రేం లో హీరో తన జీవితం గురించి, ఇతరుల అభిప్రాయాల గురించి స్పష్టం గా విశ్లేషిస్తాడు. ఇక్కడ ఎవరి ప్రపంచం వారిదే. నా ప్రపంచం నీకు అర్థం కాదు.

అని హీరోయిన్ తో అంటాడు. దేవుడి గురించి, హింస గురించి ఆఖరికి మాఫియా గురించి తన ఆలోచనలు అందరినీ ఆలోచింప చేస్తాయి. సూర్య భాయ్ అంటే ఒక పేరు కాదు ఒక బ్రాండ్ ఇమేజ్. ఇలా ప్రతి ఒక వ్యక్తి తను నమ్మిన సిద్ధాంతానికి లేదా సూత్రానికి ఒక ప్రతీకగా మారాలి. అహింస అంటే గాంధీజీ, సామాజిక సేవ అంటే ఒక మదర్ థెరీసా, సామాజిక న్యాయం అంటే ఒక అంబేద్కర్. ఇక్కడ జాతీయ నాయకులతో ఒక సినిమా నాయకుడిని పోల్చడం కాదు నేను చెబుతున్నది. నీ జీవిత సత్యానికి, నీ జీవన మార్గానికి నీవే ఒక పర్యాయపదం గా ఒక బ్రాండ్ ఇమేజ్ గా మారగలగాలి.

ప్రతీ ఒక వ్యక్తి కూడా తన జీవితం గురించి, తన ఆలోచనల గురించి, తన జీవన విధానం గురించి నిర్ధిష్ట అభిప్రాయాలు కలిగియుండాలన్నదే ఈ సినిమా చెప్పే గొప్ప మేనేజ్ మెంట్ పాఠం

## 8. SUCCESS DEPENDS UPON NET WORKING :

నీవు ఉన్నతంగా ఎదగాలంటే ఎంతమంది తో సత్సంబంధాలు కలిగియున్నావన్నదే ముఖ్యం. మొత్తం దేశం అంతా తన నెట్ వర్క్ విస్తరింప చేయడం తో జాతీయ రాజకీయాలను సైతం నిర్దేశించగల స్థాయికెలతాడు. ప్రతీ రాజకీయ నాయకులు నిత్యం ప్రజలతో మమేకం

అవడానికి ప్రయత్నించేది ఇందుకే... **పిసరంత అధికారం చేతికొస్తే అహంకారం తలకెక్కి ప్రజలకు దూరమై చివరికి అడ్రస్ లేకుండా పోయిన నాయకులెంతోమంది మన వ్యవస్థలో ఉన్నారు.** ప్రతీ చోట, ప్రతీ ప్రదేశం లో తన వారిని ఏర్పాటు చేసుకొని చాలా సంస్థలు బహుళ జాతి సంస్థలుగా ప్రపంచ నలుమూలలా వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. నెట్ వర్క్ ఏర్పాటు చేసుకోవడం ద్వారా ఆక్టోపస్ లా అష్టదిక్కులా వ్యాప్తి చెందడమే మనం నేర్చుకోవలసిన గుణపాఠం.

## **9. READY TO SACRIFICE FOR YOUR DREAM** :

ప్రతి ఒక్కడికీ ఒక కల ఉంటుంది. కలలు లేనివాడు మనిషే కాదు. కాని ఈ సినిమాలో హీరో అడుగుతాడు నీ కలకోసం ఏమి త్యాగం చేయగలవని. ముంబాయిని శాంతిగా ఉంచుదామనే కల కమీషనరైన నాజర్ కి ఉంటుంది దానికోసం ఏం చెయ్యగలరు. మీ కూతుర్నిచ్చి పెళ్ళి చెయ్యగలరా? అని ప్రశ్నిస్తే వారికి కాదు చూస్తున్న ప్రేక్షకులకి మాట రాదు.. కల కంటే సరి కాదు. ఆ కల సాకారం పొందేందుకు ఎంతటి త్యాగానికైనా సిద్ధపడాలి. పిల్లల భవిష్యత్ గురించి కలలు కనే తల్లిదండ్రులు అహోరహం శ్రమించే తల్లిదండ్రులు, తాము కనుక్కోనవలసిన రహస్యాలకోసం రేయనక పగలనక ప్రయోగశాలల్లో గడిపే సైంటిస్ట్ లు ఇలా ఎంత మందో తమ కలల సాకారం

కోసం శ్రమిస్తున్నారు. త్యాగాలకు సిద్ధంగా ఉంటున్నారు. **కాని కలలు కంటూ రోడ్డు మీద వాల్ పోస్టర్ లకు పాలాభిషేకాలు, రక్తాభిషేకాలు చేసే వారు ఏం త్యాగాలు చేస్తున్నారో?...** చివరికి కాజల్ ప్రేమను పొందడానికి తన ప్రాణాలను త్యాగం చెయ్యడానికి సిద్ధపడతాడు. **కసి, శ్రమ, త్యాగం జీవిత వ్యాపారాలు చేసే ప్రతీ కలల బేహారులకు నిత్య పెట్టుబడులు.**

**10. LIFE IS A MESSAGE. :**

**" జీవితం అనేది ఒక యుద్ధం. దేవుడు మనల్ని వార్ జోన్ లో పడేసాడు. Be alert , protect your self. లైఫ్ లో ఒక గోల్ అంటూ పెట్టుకోండి . కసితో పరిగెత్తండి. పాడాలనుకుంటే కసిగా పాడేయండి. చదవాలనుకుంటే కసిగా చదివేయండి. లైఫ్ లో ఏ గోల్ లేనివాళ్ళు మాత్రం వీలైనంత త్వరగా చనిపోండి. మీవలన మాకు ఏ ఉపయోగం లేదు. గుర్తు పెట్టుకో నీ కంటే ' తోపు ' ఎవ్వడూ లేడిక్కడ. నీకు ఏదనిపిస్తే అది చెయ్యి. ఎవ్వడి మాట వినొద్దు. మనిషనే వాడి మాట అసలు వినొద్దు. నీ టార్గెట్ టెన్ మైల్స్ అయితే ఎయిమ్ ఫర్ ద లెవెన్త్ మైల్. . కొడితే దిమ్మ తిరిగిపోవాలి. చల్.** " ఇది చివరిలో దర్శకుడు మహేష బాబు ద్వారా అందించే సందేశం. ఇదే ఈ సినిమా నేర్పే జీవిత సత్యం. ఇవి మహేష్ బాబు పాత్ర ద్వారా దర్శకుడు పూరీ జగన్నాధ్ తన అనుభవాలనుండి నేర్చుకున్న జీవిత

సత్యాలను వ్యక్తిత్వ వికాస పాఠాలుగా చెప్పించాడు. దీని ద్వారా తెలుసుకునేది ఒకటే ఎన్ని ఆటంకాలైనా ఒంటరిగా ఎదుర్కొని ఎదురీత లతో గమ్యాన్ని చేరావా నీ జీవితం ఒక సందేశం అవుతుంది. నీవు చెప్పే ప్రతీ అక్షర సత్యం ఎంతో మందికి మార్గదర్శకం అవుతుంది.**నీవు నడిచిన దారి పదిమందికి గమ్యం చేర్చే రహదారి కావాలి.** . నీ వద్దకు టీవీ చానెళ్ళు కెమెరా పట్టుకొని వస్తే నీ డైలాగ్స్ నీవు చెప్పగలగాలి. **No one kicks a dead dog. Be a hero. live like a hero and die like a hero.**

ఇది ఈ సినిమా రిలీజ్ అయిన రోజున రాసింది. రాసిన 12 గంటలకల్లా రచయిత భాస్కరభట్ల గారి నుండి ప్రశంస రావడం. ఆ ఆశ్చర్యం నుండి తేరుకునే లోగా దర్శకుడు పూరీ గారు అభినందిస్తూ మెయిల్ పట్టడం. వైజాగ్ వచ్చాక కలవడం.. ఒక బ్లాగ్ ఇన్ని అద్భుతాలు చేస్తుందా అనిపించింది. ఒక మాఫియా సినిమాని ఇంట హైప్ చేయాల్సిన అవసరం ఏముంది అని విమర్శించిన వారు లేక పోలేదు. ఎవరి పిచ్చి వారికి ఆనందం.

వెతుక్కోవాలే గాని ఆనందం ఎక్కడైనా ఉంటుంది అని చెప్పడం ఈ పుస్తకం మొత్తం ఉద్దేశ్యం. నచ్చిందా ఒక మెయిల్ చేయండి. అభినందించండి.

రచయిత

## ఇంత వరకు రాసిన బుక్స్ , ఆడియో మరియు వీడియో సి.డి.లు




by

# అలజంగి ఉదయ కుమార్

**M.A.(Psychology), M.H.R.M.,M.A.(History),M.A.(Pub. Admn.), B.Ed,**
**Diploma in Gandhian Studies, ( Ph. D in Psychology),**
**P.G.D. in Functional English, P.G.D. in English Language Teaching,**
**Certified Master Practitioner NLP ( Richard Bandler.inc USA),**
**Life Member, Indian Society for Training & Development**
**Ex.Member, Board of Management, Gandhigram Rural University,T.N.**